


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
Руководитель:
Н.И. Леньшина


Согласовано
заместитель директора
по УВР
Н.Е. Береснева


Принято
на педагогическом совете
МКОУ «СОШ № 3»
Протокол
№ 12 от 31.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

(предмет)

для 1-4 класса

2 уровень

Новомосковск, 2021 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 2 уровень составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ (ст. 2, 6, 7);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373»;
- Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МКОУ «СОШ № 3», утвержденное приказом от 28.08.2015. N 49;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06. 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;

- Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5). <http://fgosreestr.ru/>;
- Учебный план МКОУ «СОШ № 3»;
- - Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования;
- Учебник «Физическая культура» В. И. Ляха (М, «Просвещение», 2015 год);
- Авторская программа под редакцией кандидата педагогических наук А.Ю. Патрикеев «Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы» - : ВАКО, 2014.

2. Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

3. Общая характеристика учебного предмета

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола. Физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Предлагаемая программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405): в 1 классе - 99 ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. в приказе было указано: «Третий час учебного предмета».

5. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у

учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимая и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности личной ответственности свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её существования;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметами и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется **межпредметная связь:**

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

7. Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний:

- Здоровье и физическое развитие ребенка;
- основные формы движений;
- работа органов дыхания;
- выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры;
- измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

- Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке;
- контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания:

- Воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики: строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры: - многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

8. Планируемые результаты

1 класс

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу *«Знания о физической культуре»* - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку;
- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* - строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», По порядку рассчитайся», « На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелазать по гимнастической стенке, по канату;
- по разделу *«Легкая атлетика»* - пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3*10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперед, броски набивного мяча способами «от груди», и «снизу»;
- по разделу *«Лыжная подготовка»* - переносить лыжи по командам «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой»;
- по разделу *«Подвижные игры»* - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел»,

«Охотники и утки», «Антывышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу **«Легкая атлетика»** - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга,

подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

- по разделу **«Подвижные игры»** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки,

выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу **«Легкая атлетика»** - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 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»;
- по разделу **«Подвижные и спортивные 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, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями»,

«Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), 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, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу **«Легкая атлетика»** - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты

на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

9. Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности: скоростные, силовые, к выносливости, к координации

1 класс**Табл. 1**

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 ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами 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**Табл. 2**

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 ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами 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**Табл. 3**

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	6,0 - 6,2	6,3 – 6,5	6,6 и более
Бег 1000 м, мин. с	5.30	5.31-6.00	6.1	6.30	6.31	7.1
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00 и менее	8.1-8.30	8.31	8.30 и менее	8.31-9.00	9.1 и более

4 класс**Табл. 4**

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седое; выполнять виси и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1,2,3,4).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

10. Критерии оценивания различных видов работ

Главная задача уроков физической культуры в формате ФГОС – не поставить ученику отметку за его физическую форму, а пробудить интерес к спорту, мотивировать к формированию качеств, умений и развитию физических и морально-волевых качеств.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснять это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствие заболевания.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся должен предоставить справку, заверенную врачом.

Учащиеся, освобождённые от занятий физической культурой по медицинским показателям должны присутствовать на уроках физкультуры по расписанию, если родители или учителя хотят забрать ребёнка, они должны предупредить учителя физической культуры и в этом случае ответственность за жизнь и здоровье ребёнка они берут на себя. Освобождённые от уроков должны полностью соблюдать технику безопасности в залах и бассейне, при не соблюдении Т.Б., учитель имеет право поставить «2».

Освобождённые оцениваются по основам знаний или написанию сообщений по заданной теме.

Учащиеся, которые не готовы к уроку (без формы) после двух предупреждений получают оценку «2», за (регулярную) постоянную неготовность к урокам физкультуры.

Ученикам первых классов оценка не ставится.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) –

9.1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

9.2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

9.3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик

		понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

9.4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

9.5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно

		выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

9.6. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы

		<ul style="list-style-type: none"> • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

9.7. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (сообщение, реферат) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

9.8 Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 1 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	Кол-во контрольных упражнений
1	Знания о физической культуре	6	
2	Гимнастика с элементами акробатики	34	8
3	Легкая атлетика	19	10
4	Лыжная подготовка	12	1
5	Подвижные игры	28	2
6	Всего часов:	99	21

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 2 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	Кол-во контрольных упражнений
1	Основы знаний	4	1
2	Легкая атлетика	28	12
3	Подвижные игры	27	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	31	8
5	Лыжная подготовка	12	1
6	Всего часов:	102	25

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 3 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	Кол-во контрольных упражнений
1	Основы знаний	4	1
2	Легкая атлетика	25	12
3	Подвижные и спортивные игры	24	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	29	8
5	Лыжная подготовка	20	1
6	Всего часов:	102	25

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 4 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	Кол-во контрольных упражнений
1	Знания о физической культуре	5	1
2	Легкая атлетика	23	12
3	Подвижные и спортивные игры	23	2
4	Гимнастика с элементами акробатики	30	9
5	Лыжная подготовка	21	1
6	Всего часов:	102	25

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Основы знаний по физической культуре 1 час				
1	1	Организационно-методические указания	1	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка».
Легкая атлетика 3 часа				
2	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка».
3	2	Техника челночного бега	1	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки»
4	3	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3*10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки».
Основы знаний по физической культуре 1 час				
5	2	Возникновение физической культуры и спорта	1	Повторение понятия «дистанция». Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и подвижной игры «Гуси-лебеди».
Легкая атлетика 1 час				
6	4	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди».
Подвижные игры 1 час				
7	1	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Техника безопасности на занятиях подвижные игры. Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия.
Основы знаний по физической культуре 3 часа				

8	3	Олимпийские игры	1	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики».
9	4	Что такое физическая культура	1	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил подвижной игры «Колдунчики»
10	5	Темп и ритм	1	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».
Подвижные игры 1 час				
11	2	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».
Основы знаний по физической культуре 1 час				
12	6	Личная гигиена человека	1	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш».
Легкая атлетика 1 час				
13	5	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза».
Гимнастика 2 часа				
14	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка
15	2	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка.
Легкая атлетика 1 час				
16	6	Тестирование прыжка в длину с места	1	Мир Олимпийских игр. Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву».
Гимнастика 4 часа				
17	3	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	Знакомство с понятием «Профилактика плоскостопия». Выполняет разминку, направленную на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивает подвижную игру «Охотник и зайцы».
18	4	Тестирование виса на время	1	Профилактика близорукости.

				Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы».
19	5	Стихотворное сопровождение на уроках	1	Поведение в экстремальных ситуациях. Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».
20	6	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».
Подвижные игры 7 часов				
21	3	Ловля и броски мяча в парах	1	Питание и питьевой режим. Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города».
22	4	Подвижная игра «Осада города»	1	Двигательный режим. Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города».
23	5	Индивидуальная работа с мячом	1	Пагубность вредных привычек. Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города».
24	6	Школа укрощения мяча	1	Режим дня школьника. Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».
25	7	Подвижная игра «Ночная охота»	1	Значение напряжения и расслабления мышц. Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота».
26	8	Глаза закрывай – упражненье начинай	1	Личная гигиена. Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота».
27	9	Подвижные игры	1	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников.
Гимнастика с элементами акробатики 21 час				
28	7	Перекаты	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой по гимнастике. Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка».
29	8	Разновидности перекатов	1	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка».
30	9	Техника выполнения кувырка вперед	1	Элементы самомассажа.

				Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка».
31	10	Кувырок вперед	1	Основы аутогенной тренировки. Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать».
32	11	Стойка на лопатках, «мост»	1	Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки».
33	12	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1	Основные требования к одежде и обуви. Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки».
34	13	Стойка на голове	1	Значение здорового образа жизни. Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах.
35	14	Лазанье по гимнастической стенке	1	Мир Олимпийских игр. Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.
36	15	Перелезание на гимнастической стенке	1	Профилактика плоскостопия. Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.
37	16	Висы на перекладине	1	Профилактика близорукости. Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка».
38	17	Круговая тренировка	1	Поведение в экстремальных ситуациях. Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание.
39	18	Прыжки со скакалкой	1	Элементы самомассажа. Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель».
40	19	Прыжки в скакалку	1	Основы аутогенной тренировки.

				Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель».
41	20	Круговая тренировка	1	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет».
42	21	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение разминки со скакалкой. Разучивание вися углом и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву».
43	22	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	Основные требования к одежде и обуви. Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися углом и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание вися прогнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву».
44	23	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	Значение здорового образа жизни для человека. Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание переворота назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки».
45	24	Вращение обруча	1	Мир Олимпийских игр. Проведение разминки с обручами. Повторение вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки».
46	25	Обруч – учимся им управлять	1	Профилактика плоскостопия. Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники выполнения вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки».
47	26	Круговая тренировка	1	Профилактика близорукости. Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.
48	27	Круговая тренировка	1	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.
Лыжная подготовка 12 часов				
49	1	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг.
50	2	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок.

51	3	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего шага и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.
52	4	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками.
53	5	Скользящий шаг на лыжах с палками	1	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками.
54	6	Поворот переступанием на лыжах с палками	1	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками.
55	7	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок.
56	8	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	Повторение техники ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением.
57	9	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км
58	10	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1	Знакомство с биатлоном. Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой».
59	11	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км
60	12	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Повторение различных шагов на лыжах как с палками, так и без них. Повторение подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением.
Гимнастика 1 час				
61	28	Лазанье по канату	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу».
Подвижные игры 1 час				
62	10	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белочка-защитница».
Гимнастика 2 часа				
63	29	Прохождение полосы препятствий	1	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница».

64	30	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница».
Легкая атлетика 4 часа				
65	7	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны».
66	8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».
67	9	Прыжок в высоту спиной вперед	1	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед, подвижной игры «Грибы-шалуны».
68	10	Прыжки в высоту	1	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».
Подвижные игры 11 часов				
69	11	Броски и ловля мяча в парах	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»
70	12	Броски и ловля мяча в парах	1	Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел».
71	13	Ведение мяча	1	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».
72	14	Ведение мяча в движении	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.
73	15	Эстафеты с мячом	1	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом.
74	16	Подвижные игры с мячом	1	Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Антивышибалы».
75	17	Подвижные игры	1	Проведение разминки с мячом, подвижных игр.
76	18	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами».
77	19	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».
78	20	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».

79	21	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
Гимнастика 2 часа				
80	31	Бросок набивного мяча от груди	1	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
81	32	Бросок набивного мяча снизу	1	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
Подвижные игры 1 час				
82	22	Подвижная игра «Точно в цель»	1	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель».
Гимнастика 2 часа				
83	33	Тестирование вися на время	1	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования вися на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель».
84	34	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки».
Легкая атлетика 5 часов				
85	11	Тестирование прыжка в длину с места	1	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки».
86	12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	Проведение разминки в движении, тестирования подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро».
87	13	Тестирование подъема туловища за 30 с	1	Проведение разминки в движении, тестирования подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро».
88	14	Техника метания на точность	1	Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов на точность, разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
89	15	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
Подвижные игры 1 час				
90	23	Подвижные игры для зала	1	Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесие.
Легкая атлетика 4 часа				
91	16	Беговые упражнения	1	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики».

92	17	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Повторение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики».
93	18	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3*10 м. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
94	19	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
Подвижные игры 5 часов				
95	24	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка».
96	25	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц».
97	26	Командные подвижные игры	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь».
98	27	Подвижные игры с мячом	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом».
99	28	Подвижные игры	1	Проведение разминки в виде подвижной игры.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Основы знаний по физической культуре 1 час				
1	1	Организационно-методические указания	1	ТБ на уроках ФК. Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками».
Легкая атлетика 5 часов				
2	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	ТБ на уроках ФК – легкая атлетика. Разучивание беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки — дай руку»
3	2	Техника челночного бега	1	Режим дня школьника. Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки-дай руку».
4	3	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3*10 м с высокого старта. Упражнение на равновесие с закрытыми глазами. Повторение подвижной игры «Колдунчики».
5	4	Техника метания мешочка на дальность	1	Основные причины травматизма. Разучивание разминки с мешочками, повторение техники метания мешочка на дальность, повторение подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики». Упр. На внимание.
6	5	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики». Упражнение на внимание.
Гимнастика 1 час				
7	1	Упражнения на развитие координации движения	1	Беседа «Виды легкой атлетики». Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики». Упражнение на запоминание отрезка времени (15сек.)
Основы знаний по физической культуре 1 час				
8	2	Физические качества	1	Беседа «Физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений». Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, повторение метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики». Проверка домашнего задания – упражнение на запоминание отрезка времени.

Легкая атлетика 3 часа				
9	6	Техника прыжка в длину с разбега	1	Беседа «Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита». Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Флаг на башне». Дыхательные упражнения.
10	7	Прыжок в длину с разбега	1	Беседа «Дыхание во время выполнения физ. упражнений». Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «Флаг на башне», в перерывах дыхательные упражнения.
11	8	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Беседа «Двигательный режим». Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне». Упражнение на внимание в колонне «влево, вправо» приставными шагами.
Подвижные игры 1 час				
12	1	Подвижные игры	1	Беседа «Питание и питьевой режим». Повторение разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр по желанию учеников. Упражнение на внимание в колонне «влево, вправо» приставными шагами.
Легкая атлетика 3 часа				
13	9	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Беседа «Пагубность вредных привычек». Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц». Дыхательные упражнения. Упражнение на запоминание отрезка времени (20сек.)
Гимнастика 2 часа				
14	2	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц». Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц». Упражнение на запоминание отрезка времени (20сек.)
15	3	Тестирование подъема туловища за 30 секунд.	1	Беседа «Личная гигиена». Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы». Игра на внимание, идя по кругу, слушать сигнальные слова «5» и близкие по значению.
Легкая атлетика 1 час				
16	10	Тестирование прыжка в длину с места	1	Презентация «Мир Олимпийских игр».

				Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву». Игра на внимание, идя по кругу, сигнальное слово «ученик» и близкие по значению.
Гимнастика 2 часа				
17	4	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	Презентация на тему: «Профилактика плоскостопия» Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы». Упражнение на внимание – ученики с закрытыми глазами выполняют шаг вперед по свистку и шаг назад по хлопку.
18	5	Тестирование виса на время	1	Беседа «Профилактика близорукости». Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время, разучивание подвижной игры «Ловля обезьян». Упражнение на внимание «Шаг назад, шаг вперед – делай все наоборот!».
Подвижные игры 1 час				
19	2	Подвижная игра "Кот и мыши"	1	Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях». Проведение разминки у гимнастической стенки, разучивание упр. в подлезании (под веревочкой), разучивание подвижной игры «Кот и мыши». Упражнение на внимание (урок № 18). Проверка д/з.- какие бывают дистанции, спортивные метательные снаряды, прыжки?
Основы знаний по физической культуре 1 час				
20	3	Режим дня	1	Презентация «Режим дня». (Беседа «Знакомство с режимом дня»). Разучивание разминки с маленькими мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мыши». Упражнение на внимание с закрытыми глазами – по команде правой или левой рукой коснуться указательным пальцем кончика носа, замереть пока не будет команды «Вольно!».
Подвижные игры 3 часа				
21	3	Ловля и броски малого мяча в парах	1	Беседа «Питание и питьевой режим». Повторение разминки с маленькими мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» (мягкими мячами). Упражнение на внимание (урок № 20).
22	4	Подвижная игра "Осада города"	1	Беседа «Двигательный режим». Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города». Упражнение на расслабление – поднять руки вверх, сначала расслабить кисти, предплечья, плечи.

23	5	Броски и ловля мяча в парах	1	Беседа «Пагубность вредных привычек». Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города». Упражнение на расслабление –поднять руки вверх, сначала расслабить кисти, предплечья, плечи.
Основы знаний по физической культуре 1 час				
24	4	Частота сердечных сокращений, способы её измерения	1	Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами».
Подвижные игры 3 часа				
25	6	Ведение мяча	1	Режим дня школьника. Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «Ночная охота».
26	7	Упражнения с мячом	1	Знакомство с дневником самоконтроля. Разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Ночная охота».
27	8	Подвижные игры	1	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, проведение 1-2 подвижных игр по желанию учеников.
Гимнастика 21 час				
28	6	Кувырок вперед	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка».
29	7	Кувырок вперед с трех шагов	1	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка».
30	8	Кувырок вперед с разбега	1	Элементы самомассажа. Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега.
31	9	Усложненные варианты кувырка вперед	1	Основы аутогенной тренировки. Повторение разминки на матах с мячами, повторение техники выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед.
32	10	Стойка на лопатках. Мост	1	Основные причины травматизма. Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение

				усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Волшебные елочки».
33	11	Круговая тренировка	1	Основные требования к одежде и обуви. Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки».
34	12	Стойка на голове	1	Значение здорового образа жизни для человека. Разучивание разминки с гимнастической палкой, знакомство с первой помощью при травмах, повторение техники выполнения стойки на голове, проведение упражнений на внимание на матах.
35	13	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Мир Олимпийских игр. Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники выполнения стойки на голове, проведение подвижной игры «Белочка-защитница».
36	14	Различные виды перелезаний	1	Профилактика плоскостопия. Разучивание разминки с массажными мячами, совершенствование техники выполнения стойки на голове, выполнение различных видов перелезания, проведение подвижной игры «Удочка».
37	15	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Профилактика близорукости. Повторение разминки с массажными мячами, повторение различных вариантов перелезаний, разучивание виса завесом одной и двумя ногами, проведение упражнения на внимание.
38	16	Круговая тренировка	1	Поведение в экстремальных ситуациях. Разучивание разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка».
39	17	Прыжки в скакалку	1	Элементы самомассажа. Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание подвижной игры «Горячая линия».
40	18	Прыжки в скакалку в движении	1	Основы аутогенной тренировки. Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в движении, повторение подвижной игры «Горячая линия».
41	19	Круговая тренировка	1	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы».
42	20	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение разминки в движении, повторение техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторение подвижной игры «Медведи и пчелы».

43	21	Переворот назад и вперед	1	Основные требования к одежде и обуви. Повторение разминки в движении, совершенствование техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторение переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, проведение подвижной игры «Шмель».
44	22	Комбинация	1	Значение здорового образа жизни для человека. Разучивание разминки с обручами, разучивание комбинации на гимнастических кольцах, повторение техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Шмель».
45	23	Вращение обруча	1	Повторение разминки с обручами, повторение комбинации на гимнастических кольцах, совершенствование техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
46	24	Варианты вращения обруча	1	Профилактика плоскостопия. Разучивание разминки с обручами в движении, контрольная проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
47	25	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	Повторение разминки с обручами в движении, проведение лазанья по канату, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
48	26	Круговая тренировка	1	Разучивание разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей.
Лыжная подготовка 12 часов				
49	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.
50	2	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок.
51	3	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками.
52	4	Торможение падением на лыжах с палками	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падением, разучивание подвижной игры «Салки на снегу».
53	5	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, повторение подвижной игры «Салки на снегу».

54	6	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах.
55	7	Подъём "полуелочкой" и спуск под уклон на лыжах	1	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полуелочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке.
56	8	Подъём на склон "елочкой"	1	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», разучивание техники подъема на склон «елочкой», повторение техники спуска со склона в основной стойке.
57	9	Передвижение на лыжах змейкой	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змейкой, повторение подъема на склон «елочкой», совершенствование техники спуска со склона в основной стойке.
58	10	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты».
59	11	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание.
60	12	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке.
Гимнастика 1 час				
61	27	Круговая тренировка	1	Разучивание разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Вышибалы».
Подвижные игры 3 часа				
62	9	Подвижная игра "Белочка-защитница"	1	Повторение разминки с обручами, совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Белочка-защитница».
Легкая атлетика 6 часов				
63	11	Преодоление полосы препятствий	1	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка».
64	12	Преодоление усложненной полосы препятствий	1	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка».
65	13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».
66	14	Кувырок вперед с трех шагов	1	Повторение разминки с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».

67	15	Кувырок вперед с разбега	1	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Салки-дай руку».
68	16	Усложненные варианты кувырка вперед	1	Повторение разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, совершенствование техники прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, повторение подвижной игры «Салки-дай руку».
Подвижные игры 6 часов				
69	10	Броски и ловля мяча в парах	1	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».
70	11	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	1	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».
71	12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	1	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение подвижной игры «Вышибалы».
72	13	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки».
73	14	Эстафеты с мячом	1	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки».
74	15	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы».
Легкая атлетика 2 часа				
75	17	Знакомство с мячами-хопами	1	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, знакомство с прыжками на мячах-хопах, разучивание подвижной игры «Ловишка на хобах».
76	18	Прыжки на мячах-хопах	1	Повторение разминки с резиновыми кольцами, повторение техники прыжков на мячах-хопах, повторение подвижной игры «Ловишка на хобах».
Подвижные игры 7 часов				
77	16	Круговая тренировка	1	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».
78	17	Подвижные игры	1	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников.

79	18	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами».
80	19	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель».
81	20	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Разучивание разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, повторение подвижной игры «Точно в цель».
82	21	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1	Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
83	22	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
Легкая атлетика 2 часа				
84	19	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель».
85	20	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель».
Гимнастика 2 часа				
86	28	Тестирование вися на время	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование вися на время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель».
87	29	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель».
Легкая атлетика 1 час				
88	21	Тестирование прыжка в длину с места	1	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки».
Гимнастика 2 часа				
89	30	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки».

90	31	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух».
Легкая атлетика 2 часа				
91	22	Техника метания на точность (разные предметы)	1	Разучивание разминки с мешочками, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух».
92	23	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
Подвижные игры 1 час				
93	23	Подвижные игры для зала	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, прием тестов и контрольных упражнений у тех, кто их пропустил, проведение 2-3 игр по желанию учеников.
Легкая атлетика 4 часа				
94	24	Беговые упражнения	1	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка».
95	25	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики».
96	26	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3*10м, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
97	27	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики».
Подвижные игры 2 часа				
98	24	Подвижная игра "Хвостики"	1	Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Хвостики», повторение игры малой подвижности «Совушка».
99	25	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1	Разучивание разминки на месте, разучивание подвижной игры «Воробьи - вороны», повторение подвижной игры «Хвостики».
Легкая атлетика 1 час				
100	28	Бег на 1000 метров	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи-вороны».
Подвижные игры 2 часа				
101	26	Подвижные игры с мячом	1	Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2-3 подвижных игр с мячом по желанию учеников, прием тестов у должников.
102	27	Подвижные игры	1	Повторение разминки с помощью учеников, проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников, подведение итогов года.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Основы знаний по физической культуре 1 час				
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	ТБ на уроках физической культуры. Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики».
Легкая атлетика 5 часов				
2	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	ТБ на уроках ФК – легкая атлетика. Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки-дай руку.»
3	2	Техника челночного бега	1	Беседа «Режим дня школьника». Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Колдунчики».
4	3	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Беседа «Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток». Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3*10м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами».
5	4	Техника метания мешочка (мяча) на дальность	1	Беседа «Основные причины травматизма». Разучивание беговой разминки, знакомство с техникой метания мешочка (мяча) на дальность различными способами, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
6	5	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Беседа «Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость». Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение подвижной игры «Собачки ногами».
Основы знаний по физической культуре 1 час				
7	2	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Беседа «Виды легкой атлетики». Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил спортивной игры «Футбол».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
8	1	Спортивная игра "Футбол"	1	Беседа «Значение здорового образа жизни для человека». Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой, проведение спортивной игры «Футбол».
Легкая атлетика 5 часов				

9	6	Прыжок в длину с разбега	1	Беседа «Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита». Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение спортивной игры «Футбол».
10	7	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Беседа «Дыхание во время выполнения физических упражнений». Повторение разминки на месте, выполнение прыжков в длину с разбега на результат, повторение подвижной игры «Собачки ногами».
11	8	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Беседа «Двигательный режим». Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с разбега, повторение спортивной игры «Футбол».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
12	2	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	Беседа «Питание и питьевой режим». Повторение разминки в движении по кругу, повторение правил спортивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой (аут), контрольная игра в футбол.
Легкая атлетика 1 час				
13	9	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Беседа «Пагубность вредных привычек». Разучивание разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Вышибалы».
Гимнастика 2 часа				
14	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя/	1	Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц». Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, разучивание подвижной игры «Белые медведи».
15	2	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 секунд	1	Беседа «Личная гигиена». Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования по подъему туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Белые медведи».
Легкая атлетика 5 часов				
16	10	Тестирование прыжка в длину с места	1	Беседа «Мир Олимпийских игр». Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву».
Гимнастика 2 часа				
17	3	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Беседа «Профилактика плоскостопия». Повторение прыжковой разминки, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Волк во рву».

18	4	Тестирование вися на время	1	Беседа «Профилактика близорукости». Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования вися на время, повторение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
19	3	Подвижная игра "Перестрелка"	1	Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях». Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча, разучивание подвижной игры «Перестрелка».
20	4	Футбольные упражнения	1	Беседа «Дыхание во время выполнения физических упражнений». Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение подвижной игры «Перестрелка».
21	5	Футбольные упражнения в парах	1	Беседа «Питание и питьевой режим». Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «Пустое место».
22	6	Различные упражнения футбольных упражнений в парах	1	Беседа «Двигательный режим». Повторение разминки с мячами в парах, проведение футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пустое место».
23	7	Подвижная игра "Осада города"	1	Беседа «Пагубность вредных привычек». Разучивание разминки с мячом в парах, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города».
24	8	Броски и ловля мяча в парах	1	Беседа «Режим дня школьника». Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение подвижной игры «Осада города».
Основы знаний по физической культуре 1 час				
25	3	Закаливание	1	Знакомство с закаливанием, разучивание разминки с мячом, повторение упражнений с двумя мячами в парах, разучивание подвижной игры «Подвижная цель».
Подвижные и спортивные игры 2 часа				
26	9	Ведение мяча	1	Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель».
27	10	Подвижные игры	1	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 игр по желанию учеников.
Гимнастика 21 час				
28	5	Кувырок вперед	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка».
29	6	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	Значение здорового образа жизни для человека Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега, разучивание кувырка вперед через препятствие.
30	7	Варианты выполнения кувырка вперед	1	Элементы самомассажа

				Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание различных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение игрового упражнения на внимание.
31	8	Кувырок назад	1	Основы аутогенной тренировки. Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание кувырка назад, повторение подвижной игры «Удочка».
32	9	Кувырки	1	Основные причины травматизма. Разучивание разминки с массажным мячом («ежиком»), совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка назад, разучивание подвижной игры «Мяч в туннеле».
33	10	Круговая тренировка	1	Основные требования к одежде и обуви. Повторение разминки с массажным мячом, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле».
34	11	Стойка на голове	1	Значение здорового образа жизни для человека. Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники выполнения стойки на голове, разучивание подвижной игры «Парашютисты».
35	12	Стойка на руках	1	Мир Олимпийских игр. Повторение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на голове, разучивание техники выполнения стойки на руках, повторение подвижной игры «Парашютисты».
36	13	Круговая тренировка	1	Профилактика плоскостопия. Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на голове и на руках, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки».
37	14	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Профилактика близорукости. Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, совершенствование техники лазанья и перелезания на гимнастической стенке, повторение техники виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-защитница».
38	15	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Поведение в экстремальных ситуациях. Разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение различных вариантов лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-защитница».
39	16	Прыжки в скакалку	1	Элементы самомассажа. Разучивание разминки со скакалками,

				повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия».
40	17	Прыжки в скакалку в тройках	1	Основы аутогенной тренировки. Повторение разминки со скакалками, повторение прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры «Горячая линия».
41	18	Лазанье по канату в три приема	1	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «Будь осторожен».
42	19	Круговая тренировка	1	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Повторение разминки со скакалками, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Будь осторожен».
43	20	Упражнения на гимнастическом бревне	1	Основные требования к одежде и обуви. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, проведение подвижной игры «Шмель».
44	21	Упражнения на гимнастических кольцах	1	Значение здорового образа жизни для человека. Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, повторение упражнений на гимнастическом бревне, повторение упражнений на кольцах, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
45	22	Круговая тренировка	1	Мир Олимпийских игр. Разучивание разминки в движении, повторение комбинации на гимнастических кольцах, повторение упражнений на гимнастическом бревне, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Салки с домиками».
46	23	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	Профилактика плоскостопия Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «Белочка-защитница».
47	24	Варианты вращения обруча	1	Разучивание разминки с обручами в движении, повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове».
48	25	Круговая тренировка	1	Повторение разминки с обручами в движении, проведение круговой тренировки, проведение 1-2 игр по желанию учеников.
Лыжная подготовка 20 часов				
49	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной

				формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.
50	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками.
51	3	Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, с лыжными палками	1	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками.
52	4	Повторить поворот на лыжах переступанием	1	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов.
53	5	Совершенствование техники поворотов и известных лыжных ходов	1	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов.
54	6	Совершенствование техники известных лыжных ходов и поворотов	1	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов.
55	7	Совершенствование поворота на лыжах переступанием, поворота на лыжах прыжком, известных лыжных ходов, эстафеты с поворотами	1	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах, повторение ранее изученных лыжных ходов.
56	8	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах, повторение ранее изученных лыжных ходов.
57	9	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах	1	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах.
58	10	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах.
59	11	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах	1	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах.
60	12	Совершенствование двухшажного хода и одновременного двухшажного хода на лыжах	1	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов, повторение подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах.
61	13	Повторение подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах	1	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов, повторение подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах.
62	14	Совершенствование подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах	1	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов, повторение подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах.

63	15	Подъём "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах	1	Беседа «Мир Олимпийских игр». Повторить подъемы на склон "елочкой" и "полуелочкой" на лыжах; разучить подъём на склон "лесенкой" и торможение "плугом".
64	16	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», спуска на лыжах «змейкой», совершенствование техники подъема на склон и спуска на лыжах со склона, эстафеты.
65	17	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты».
66	18	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	Разучить технику спуска в низкой стойке; повторить подвижную игру на лыжах "Накаты"; совершенствовать технику передвижения на лыжах.
67	19	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, проведение катания со склона в низкой стойке, проведение свободного катания.
68	20	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием и прыжком на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение техники подъема на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке.
Подвижные и спортивные игры 3 часа				
69	11	Эстафеты с мячом	1	Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами-хопами.
70	12	Подвижные игры	1	Разучивание беговой разминки, проведение 2-3 подвижных игр по желанию детей.
71	13	Эстафеты с мячом	1	Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами-хопами.
Легкая атлетика 6 часов				
72	11	Полоса препятствий	1	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка».
73	12	Усложненная полоса препятствий	1	Проведение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка».
74	13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями».
75	14	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	Повторение разминки со скамейками, проведение прыжков в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Вышибалы с кеглями».
76	15	Прыжок в высоту спиной вперед	1	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Штурм».

77	16	Прыжки на мячах-хопах	1	Разучивание разминки в парах с мячами-хопами, совершенствование техники прыжков на мячах-хопах, проведение подвижной игры «Ловишка на хобах».
Подвижные и спортивные игры 4 часа				
78	14	Эстафеты с мячом	1	Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами-хопами.
79	15	Подвижные игры	1	Разучивание беговой разминки, проведение 2-3 подвижных игр по желанию детей.
80	16	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
81	17	Подвижная игра «Пионербол»	1	Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.
Основы знаний по физической культуре 1 час				
82	4	Волейбол как вид спорта	1	Разучивание разминки с мячами в парах, знакомство с волейболом как видом спорта, разучивание волейбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пионербол».
Подвижные и спортивные игры 2 часа				
83	18	Подготовка к волейболу	1	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «Пионербол».
84	19	Контрольный урок по волейболу	1	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол».
Легкая атлетика 2 часа				
85	17	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель».
86	18	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Повторение разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы, разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой, повторение подвижной игры «Точно в цель».
Гимнастика 2 часа				
87	26	Тестирование вися на время	1	Разучивание разминки с мячом в движении, проведение тестирования вися на время, разучивание подвижной игры «Борьба за мяч».
88	27	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Повторение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Борьба за мяч».
Легкая атлетика 2 часа				

89	19	Тестирование прыжка в длину с места	1	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места, разучивание спортивной игры «Гандбол».
Гимнастика 2 часа				
90	28	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение спортивной игры «Гандбол».
91	29	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, проведение спортивной игры «Гандбол».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
92	20	Знакомство с баскетболом	1	Разучивание разминки с мячом на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «Баскетбол».
Легкая атлетика 1 час				
93	20	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Повторение разминки с мячом на месте и в движении, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение спортивной игры «Баскетбол».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
94	21	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца, проведение спортивной игры «Баскетбол».
Легкая атлетика 4 часа				
95	21	Беговые упражнения	1	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики», разучивание подвижной игры «Вызов».
96	22	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Командные хвостики».
97	23	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3*10 м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
98	24	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание подвижной игры «Круговая охота».
Подвижные и спортивные игры 2 часа				
99	22	Спортивная игра «Футбол»	1	Разучивание разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение спортивной игры «Футбол».

100	23	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	Повторение разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение подвижной игры «Флаг на башне».
Легкая атлетика 1 час				
101	25	Бег на 1000 м	1	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
102	24	Спортивные игры	1	Проведение беговой разминки, проведение спортивных игр, выбранных по желанию учеников, разучивание подвижной игры «Марш с закрытыми глазами». Подведение итогов года.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Основы знаний по физической культуре 1 час				
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	ТБ на уроках физической культуры. Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики».
Легкая атлетика 5 часов				
2	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	ТБ на уроках физической культуры – легкая атлетика. Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки – дай руку».
3	2	Челночный бег	1	Беседа «Когда и как возникли физическая культура и спорт». Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Флаг на башне».
4	3	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Колдунчики».
5	4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	Беседа «Основные причины травматизма». Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
6	5	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики».
Подвижные и спортивные игры 2 часа				
7	1	Техника паса в футболе	1	Беседа «Виды легкой атлетики». Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами».
8	2	Спортивная игра "Футбол"	1	Беседа «Значение здорового образа жизни для человека». Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол».
Легкая атлетика 3 часа				
9	6	Техника прыжка в длину с разбега	1	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол».

10	7	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол».
11	8	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Беседа «Двигательный режим». Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
12	3	Контрольный урок по футболу	1	Беседа «Питание и питьевой режим». Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол».
Легкая атлетика 1 час				
13	9	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Беседа «Пагубность вредных привычек». Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы».
Гимнастика 2 часа				
14	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц». Повторение разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка».
15	2	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Беседа «Личная гигиена». Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Перестрелка».
Легкая атлетика 2 часа				
16	10	Тестирование прыжка в длину с места	1	«Мир Олимпийских игр» презентация. Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву».
17	11	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	«Профилактика плоскостопия» презентация. Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антивышибалы».
Гимнастика 1 час				
18	3	Тестирование вися на время	1	Беседа «Профилактика близорукости». Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования вися на время и подвижной игры «Вышибалы».
Подвижные и спортивные игры 9 часов				
19	4	Броски и ловля мяча в парах	1	Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях». Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки».
20	5	Броски мяча в парах на точность	1	Беседа «Дыхание во время выполнения физических упражнений». Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки».

21	6	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра "Капитаны"	1	Беседа «Питание и питьевой режим». Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны».
22	7	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	Беседа «Двигательный режим». Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловли мяча в парах у стены, повторение подвижной игры «Капитаны».
23	8	Подвижная игра "Осада города"	1	Беседа «Пагубность вредных привычек». Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города».
24	9	Броски и ловля мяча	1	Беседа «Режим дня школьника». Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города».
25	10	Упражнения с мячом	1	Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц». Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм».
26	11	Ведение мяча	1	Беседа: «Личная гигиена». Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм».
27	12	Подвижные игры	1	Правила выполнения д/з., утренней гимнастики, физкультминуток. Проведение беговой разминки и 2-3 игр, выбранных по желанию учеников.
Гимнастика 2 часа				
28	4	Кувырок вперед	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка».
29	5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	Профилактика близорукости. Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега, и через препятствие, проведение подвижной игры «Удочка».
Основы знаний по физической культуре 1 час				
30	2	Зарядка	1	Элементы самомассажа. Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле».
Гимнастика 3 часа				
31	6	Кувырок назад	1	Основы аутогенной тренировки. Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле».
32	7	Круговая тренировка	1	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание.

33	8	Стойка на голове и на руках	1	Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты».
Основы знаний по физической культуре 1 час				
34	3	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками с помощью учеников, совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках, повторение подвижной игры «Парашютисты».
Гимнастика 14 часов				
35	9	Гимнастические упражнения	1	Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание.
36	10	Висы	1	Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян».
37	11	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники вися за веревку одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».
38	12	Круговая тренировка. Повторение разминки с гимнастическими палками	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка».
39	13	Прыжки в скакалку	1	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия».
40	14	Прыжки в скакалку в тройках	1	Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Горячая линия».
41	15	Лазанье по канату в три приема	1	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен».
42	16	Круговая тренировка. Повторение разминки со скакалкой	1	Повторение разминки со скакалкой, проведение круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами».
43	17	Упражнения на гимнастическом бревне	1	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч».
44	18	Круговая тренировка. Повторение разминки с резиновыми кольцами	1	Повторение разминки на скамейках, упражнений на гимнастических кольцах и на гимнастическом бревне и подвижной игры «Салки и мяч».
45	19	Вращение обруча	1	Повторение разминки с обручами, совершенствование техники вращения обруча. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».
46	20	Круговая тренировка. Повторение разминки с обручами	1	Повторение разминки с резиновыми кольцами, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой тренировки,

				повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» с измененными правилами.
47	21	Вращение обруча	1	Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса».
48	22	Круговая тренировка	1	Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колеса».
Лыжная подготовка 21 час				
49	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.
50	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием.
51	3	Повороты переступанием на лыжах без лыжных палок и с палками	1	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком.
52	4	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне.
53	5	Повороты на лыжах прыжком	1	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне.
54	6	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне.
55	7	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне.
56	8	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.
57	9	Совершенствование подъёма «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.
58	10	Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом».
59	11	Совершенствование подъёма на склон «лесенкой» и торможения «плугом» на лыжах	1	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом».
60	12	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой».

61	13	Совершенствование передвижения и спуска на лыжах "змейкой"	1	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой».
62	14	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой».
63	15	Подвижная игра на лыжах "Накаты". Совершенствование известных лыжных ходов	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты».
64	16	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Подними предмет».
65	17	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет". Совершенствование техники спуска в низкой стойке	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», совершенствование техники спуска в низкой стойке, повторение подвижной игры на лыжах «Подними предмет».
66	18	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Эстафеты на лыжах	1	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Эстафеты на лыжах. Свободное катание на лыжах.
67	19	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Катание со склона в низкой стойке. Свободное катание на лыжах.
68	20	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Повторение техники ранее изученных лыжных ходов и передвижения на лыжах «змейкой»; подъём на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом».
69	21	Контрольный урок по лыжной подготовке_2	1	Повторение техники ранее изученных лыжных ходов и передвижения на лыжах «змейкой»; подъём на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом».
Гимнастика 2 часа				
70	23	Полоса препятствий	1	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка».
71	24	Усложненная полоса препятствий	1	Повторение разминки в движении, проведение прохождения усложненной полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка».
Легкая атлетика 2 часа				
72	12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями».
73	13	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1	Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега, проведение прыжков в высоту способом «перешагивание», разучивание подвижной игры «Вышибалы с ранием».

Основы знаний по физической культуре 1 час				
74	4	Физкультминутка	1	Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с ранением».
Гимнастика 3 часа				
75	25	Знакомство с опорным прыжком	1	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», знакомство с опорным прыжком, проведение подвижной игры «Ловишка на хобах».
76	26	Опорный прыжок	1	Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хобах».
77	27	Контрольный урок по опорному прыжку	1	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников.
Подвижные и спортивные игры 5 часов				
78	13	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».
79	14	Подвижная игра "Пионербол"	1	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Пионербол».
80	15	Упражнения с мячом. Подвижная игра "Пионербол"	1	Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах, повторение подвижной игры «Пионербол».
81	16	Волейбольные упражнения	1	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол».
82	17	Контрольный урок по волейболу	1	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол».
Легкая атлетика 2 часа				
83	14	Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу" и из-за головы	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель».
84	15	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Повторение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель».
Гимнастика 2 часа				
85	28	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование вися на время	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования вися на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч».

86	29	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Спортивная игра "Гандбол"	1	Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя.
Легкая атлетика 2 часа				
87	16	Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра "Гандбол"	1	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол».
88	17	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Спортивная игра "Гандбол"	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение подтягиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол».
Гимнастика 1 час				
89	30	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение спортивной игры «Баскетбол».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
90	18	Баскетбольные упражнения	1	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол».
Легкая атлетика 1 час				
91	18	Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра "Баскетбол"	1	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Баскетбол».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
92	19	Спортивная игра "Баскетбол"	1	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол».
Легкая атлетика 4 часа				
93	19	Беговые упражнения	1	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики».
94	20	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра "Ножной мяч"	1	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч».
95	21	Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра "Бросай далеко, собирай быстрее"	1	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3*10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
96	22	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра "Флаг на башне"	1	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность и подвижной игры «Флаг на башне».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
97	20	Футбольные упражнения	1	Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол».
Основы знаний по физической культуре 1 час				

98	5	История появления мяча	1	Презентация «История появления мяча». Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол».
Подвижные и спортивные игры 1 час				
99	21	Спортивная игра "Футбол". Футбольные упражнения	1	Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол».
Легкая атлетика 1 час				
100	23	Бег на 1000 метров	1	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол».
Подвижные и спортивные игры 2 часа				
101	22	Спортивные игры	1	Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки.
102	23	Подвижные и спортивные игры	1	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, проведение подвижной игры «Марш с закрытыми глазами». Подведение итогов триместра и года. Рекомендации на летние каникулы.

11. Учебно-методическое обеспечение

Методические и учебные пособия

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Оборудование

- Пришкольный стадион
- Спортивный зал
- Кабинет учителя
- Спортивный инвентарь
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
- Мультимедиапроектор
- Экран (на штативе)

Перечень дополнительной литературы

- Учебник «Физическая культура» В. И. Ляха (М, «Просвещение», 2015 год);
- Авторская программа под редакцией кандидата педагогических наук А.Ю. Патрикеев «Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы» - : ВАКО, 2014.

Экранно-звуковые пособия

- Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
- Презентации