

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №46  
с углублённым изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
педагогическим советом,  
протокол  
от 29.08.2023 № 5

СОГЛАСОВАНА  
Советом родителей  
протокол  
от 29.08.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 29.08.2023 № 146  
\_\_\_\_\_ Эйдемиллер М.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург

2023

## **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с :

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом от 28.08.2020 г № 442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 06.10.2020 №60252);
- Приказом от 20.11.2020 № 655 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 №442» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 16.12.2020 №61494);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 22.12.2009 № 15785);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 01.02.2011 №19644);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного врача от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573);
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 08.02.2016 № 03-20-371/16-0-0 «О корректировке рабочих программ по учебным предметам общего образования»;
- Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 года № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Устава ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программой начального общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга;
- Положения о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-

нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная

деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **1. Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;

- на 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;

- на 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.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## **2. Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3-их классах отводится 102 часа (по 3 часа в неделю).

## **3. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся 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 укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **4. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

##### ***Личностные результаты:***

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

##### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

##### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной

деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

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

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

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

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

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

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

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

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

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

<p style="text-align: center;"><b>Раздел «Знания о физической культуре»</b></p>	<p>_ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>_ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>_ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;</li> <li>- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- Выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения</li> <li>- выполнять акробатические упражнения;</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>

**В процессе обучения выпускник получит возможность научиться:**

<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</li> <li>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения;</li><li>- оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая)</li><li>- по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).</li></ul>
--	--

## **Содержание учебного курса**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### *Легкая атлетика*

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

#### *Лыжные гонки*

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

#### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки.*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Отметка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Отметка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Отметка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Отметка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учащимся медицинской группы «А» *отметка* за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение

некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

**Таблица уровня физической подготовленности учащихся 1 класса**

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					

**Таблица уровня физической подготовленности учащихся 2 класса**

Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	7,0	6,4	5,9	7,2	6,7	6,1
Челночный бег 3*10 м, сек.	10,3	9,8	9,4	10,8	10,2	9,6
Метание в цель с 5 м	1	2	3	1	2	3
Прыжки в длину с места, см.	105	125	145	105	120	140
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30сек	15	25	35	20	30	40
6-ти минутный бег, м.	750	900	1000	600	750	900
Бег 1000 м.	Бег учета времени					
Бег на лыжах 1 км	Бег учета времени					

Подъем гуловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	12	17	9	11	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) <b>М</b> ; Подтягивание лежа (кол-во раз) <b>Ж</b> .	1	2	3	3	7	11
Отжимание в упоре лежа	8	11	16	3	7	11
Наклон из положения стоя	2	4	6	3	5	10

**Таблица уровня физической подготовленности учащихся 3 класса**

Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6,7	6,2	5,6	7,0	6,5	5,9
Челночный бег 3*10 м, сек.	10,2	9,6	9,2	10,6	10,1	9,5
Метание в цель с 6 м	1	2	3	1	2	3
Прыжки в длину с места, см.	110	130	150	110	125	145
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30сек	20	30	40	25	35	45
Многоскоки 8 прыжков (м)	9	11	13	8,50	10,50	12,50
6-ти минутный бег, м.	800	950	1050	700	850	950
Бег 1000 м.	<i>Бег учета времени</i>					
Бег на лыжах 1 км	9,30	9,00	8,30	10,00	9,30	9,00
Бег на лыжах 1500м	Без учета времени					
Подъем гуловища за 30 сек. (кол-во раз)	11	16	19	9	12	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) <b>М</b> ; Подтягивание лежа (кол-во	1	3	4			

<i>раз) Ж.</i>				6	9	12
Отжимание в упоре лежа	9	12	17	4	8	12
Наклон из положения стоя	2	4	6	3	5	10

**Таблица уровня физической подготовленности учащихся 4 класса**

Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
	Мальчики (юноши)			Девочки (девушки)		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6,6	6,0	5,5	6,6	6,0	5,5
Бег 60м	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
Челночный бег 3*10 м, сек.	10,0	9,5	8,9	10,5	10,0	9,4
Метание в цель с 6 м	1	2	3	1	2	3
Прыжки в длину с места, см.	120	140	160	115	140	155
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	50	70	90	60	80	100
Многоскоки 8 прыжков	10	12	14	9,50	11,50	13,50
6-ти минутный бег, м.	850	1000	1100	700	900	1000
Бег 1000 м.	7,00	6,30	6,00	7,20	6,50	6,10
Бег на лыжах 1 км	8,50	8,00	7,30	9,00	8,30	8,00
Бег 1500м	Без учета времени					
Подъем гуловища за 30 сек. (кол-во раз)	13	18	22	9	13	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) М; Подтягивание лежа (кол-во раз) Ж.	1	3	5	7	10	14
Отжимание в упоре лежа	10	13	18	5	9	13
Выполнение акробатической комбинации	2 из предложенных элементов	разделено по элементам	Слитно качественно	2 из предложенных элементов	раздельно по элементам	Слитно качественно



Наклон из положения стоя	4	6	8	6	8	11
--------------------------------	---	---	---	---	---	----



## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии* успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии* успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 1-4 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;
- техника владения двигательными умениями и навыками;

- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
За выполнение, в котором:	За выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>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.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не
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 определённый период времени.	соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

### Учебно-методический комплекс

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Начальная школа	Примечание
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд</b>		
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Для пользования учителя	Стандарт начального общего образования по физической культуре, примерные программы
1.2.	Примерные рабочие программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 4 классы	Для пользования учителя	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	Для пользования учителя	В составе библиотечного фонда
1.4.	Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова \, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.:Вентана-Граф, 2012 – 96 с.: ил. – (Начальная школа 21 века).	Для пользования учащимися	В составе библиотечного фонда
<b>2.</b>	<b>Демонстрационные учебные</b>		
2.1.	Таблицы по стандартам физической подготовленности	Д	
2.2.	Плакаты методические	Д	Комплексы плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям
<b>3.</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1.	Мегафон	Д	
<b>4.</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-</b>		
4.1.	Стенка гимнастическая	Д	
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.3.	Козел гимнастический	Д	
4.4.	Мост гимнастический	Д	
4.5.	Скамейка гимнастическая	Д	
4.6.	Маты гимнастические	Д	
4.7.	Мяч набивной	Д	
4.8.	Мяч малый (теннисный)	К	

4.9.	Скакалка гимнастическая	К	
4.10.	Палка гимнастическая	К	
4.11.	Обруч гимнастический	К	
	<i>Легкая атлетика</i>		
4.12.	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.13.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.14.	Рулетка измерительная	Д	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.15.	Мячи баскетбольные	Г	
4.16.	Мячи футбольные	Д	
4.17.	Мячи волейбольные	Г	
4.18.	Жилетки игровые с номерами	Д	
4.19.	Номера грудные	Г	
	<i>Средства первой помощи</i>		
4.20.	Аптечка медицинская		
<b>5.</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1.	Спортивный зал		
5.2.	Кабинет учителя		
5.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
<b>6.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1.	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2.	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3.	Игровое поле для футбола	Д	
6.4.	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.5.	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.6.	Полоса препятствий	Д	
6.7.	Гимнастический городок	Д	
6.8.	Лыжная трасса	Д	

*Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.)*

*К – комплект на каждого учащегося)*

*Г – комплект, необходимый для работы в группах*

## Методическое обеспечение

УМК	Методические материалы	Дидактические материалы	Материалы для контроля	Информационное обеспечение, ЦОР, Интернет-ресурсы
Школа России	Физическая культура: Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы: 1-4 классы (папка)		Тесты по физический подготовленности	Учительский портал: <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a>  Педсовет.org. <a href="http://pedsovet.org">http:// pedsovet.org</a>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 класс

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Виды контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)</b>					
1.	1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»		1	
2.	2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка». Бег с ускорением до 30 м.		1	
3.	3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом»	тестирование	1	
4.	4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Бег с ускорением 40м.	тестирование	2	
5.	5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»		2	
6.	6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»		2	
7.	7	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»		3	
8.	8	Значение физ. Упражнений для здоровья человека. Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»		3	
9.	9	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	тестирование	3	
10.	10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза» Бег в медленном темпе 1 мин.		4	
11.	11	Ознакомление со способами развития выносливости. Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка». Бег в медленном темпе 2 мин.		4	



12.	12	Бег в медленном темпе 3 мин. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики»		4	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)</b>					
13.	1	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»		5	
14.	2	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы»		5	
15.	3	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»		5	
16.	4	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»		6	
17.	5	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»		6	
18.	6	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки		6	
19.	7	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»		7	
20.	8	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях		7	
21.	9	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке		7	
22.	10	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»		8	
23.	11	Контроль двигательных качеств: подтягивание из вися лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»		8	
24.	12	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»		8	
25.	13	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»		9	
26.	14	Объяснение значения физкультминуток и принципов построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом		9	
27.	15	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке		9	
<b>2 четверть 21 час. Гимнастика (21 час)</b>					

28.	1	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов»		10	
29.	2	Объяснение значение закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка»		10	
30.	3	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»		10	
31.	4	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»		11	
32.	5	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед		11	
33.	6	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки		11	
34.	7	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»		12	
35.	8	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»		12	
36.	9	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»		12	
37.	10	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке		13	
38.	11	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке		13	
39.	12	Обучение лазанью и перелазанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату		13	
40.	13	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание игры «Третий лишний»		14	
41.	14	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка»		14	
42.	15	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений		14	
43.	16	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда»		15	
44.	17	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке		15	
45.	18	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение		15	

		прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь»			
46.	19	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»		16	
47.	20	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»		16	
48.	21	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах		16	
<b>3 четверть 30 часов. Подвижные игры с элементами волейбола (9 часов)</b>					
49.	1	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции		17	
50.	2	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне		17	
51.	3	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом		17	
52.	4	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок		18	
53.	5	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8°		18	
54.	6	Обучение торможению на лыжах		18	
55.	7	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок		19	
56.	8	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками		19	
57.	9	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах		19	
<b>Лыжная подготовка (15 часов)</b>					
58.	1	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8° с палками		20	
59.	2	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе		20	
60.	3	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»		20	
61.	4	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»		21	
62.	5	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»		21	
63.	6	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»		21	
64.	7	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»		22	

65.	8	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»		22	
66.	9	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»		22	
67.	10	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»		23	
68.	11	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»		23	
69.	12	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами»		23	
70.	13	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»		24	
71.	14	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача»		24	
72.	15	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»		24	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола (6 часов)</b>					
73.	1	Обучение стойке на голове. Разучивание акробатических упражнений. Игра «Тараканчики»		25	
74.	2	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками		25	
75.	3	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал – садись»		25	
76.	4	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки		26	
77.	5	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»		26	
78.	6	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки»		26	
<b>4 четверть 24 часа. Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)</b>					
79.	1	Совершенствование упражнений акробатики		27	
80.	2	Контроль за выполнением двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Конки-горбунки»		27	
81.	3	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»		27	
82.	4	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»		28	

83.	5	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»		28	
84.	6	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»		28	
85.	7	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»		29	
86.	8	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»		29	
87.	9	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств		29	
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>					
88.	1	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»		30	
89.	2	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры		30	
90.	3	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий		30	
91.	4	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м		31	
92.	5	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости		31	
93.	6	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»		31	
94.	7	Контроль пульса. Строевые упражнения		32	
95.	8	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Разучивание игры с элементами пионербол		32	
96.	9	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол		32	
97.	10	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»		33	
98.	11	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями		33	
99.	12	Повторение пройденного материала		33	

2 класс

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Виды контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>1 четверть 18 часов. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)</b>					
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Содержание комплекса утренней зарядки. Бег с ускорением до 20 м. подвижная игра «Салки-догонялки»	Работа на уроке	1	
2.	2	Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	Работа на уроке	1	
3	3	Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль : прыжок в длину с места. Подвижная игра «День- ночь» Бег 4 мин в произвольном темпе.	Проверочная работа	2	
4	4	Контроль: челночный бег 3 x 10 м. Развитие силы и ловкости в прыжковых упражнениях Разучивание игры «Ловишка с лентой». Бег 6 мин в произвольном темпе.	Проверочная работа	2	
5	5	Обучение специальным беговым упражнениям . Контроль: Бег 30м. Разучивание игры «Третий лишний». Прыжки ( многоскоки).	Проверочная работа	3	
6	6	Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Контроль: бег 6 мин. Игра «Кто дальше прыгнет?» Прыжки (многоскоки)	Проверочная работа	3	
7	7	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель . Развитие скоростных и силовых способностей. Игра «Защита укреплений»	Работа на уроке	4	
8	8	Контроль: метание малого мяча в вертикальную цель с 5 м. Развитие скоростных и силовых способностей. Игра «Защита укреплений»	Проверочная работа	4	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)</b>					
9	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми с мячом. Общеразвивающим упражнения с мячом. Подвижная игра «Вышибалы»	Работа на уроке	5	
10	2	Броски и ловля мяча в парах. Разучивание игры «Мяч соседу». Контроль: подтягивания в висе.	Проверочная работа	5	
11	3	Обучение различным способам бросков мяча. Подвижная игра «Мяч среднему». Контроль: наклон из положения стоя.	Проверочная работа	5	

12	4	Броски и ловля мяча в парах. Ведения мяча на месте. Подвижная игра «Мяч из круга». ОРУ с мячами.	Работа на уроке	6	
13	5	Бросок мяча кольцо( мишень, щит) любым способом. Подвижная игра «Мяч соседу». Ведение мяча в движении.	Работа на уроке	6	
14	6	Обучение ведению мяча приставными шагами левым и правым боком. Передача мяча в кругу. Подвижная игра «Охотники и утки» Контроль: техника ведения мяча стоя на месте.	<i>Контрольная работа</i>	7	
15	7	Ловля и передача мячей в кругу, в колонне, в движении в парах. Подвижная игра «Передал – садись». Ведение мяча приставными шагами левым и правым боком.	Работа на уроке	8	
16	8	Обучение ведению мяча шагом с изменением направления с обводкой стоек. Развитие координационных способностей в игре «Играй, играй – мяч не теряй»	Работа на уроке	9	
17	9	Повторение пройденного материала. Ведение мяча с остановкой и последующей передачей мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	Работа на уроке	9	
18	10	Повторение пройденного материала. Ведение мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники -утки».	Работа на уроке	9	
<b>2 четверть 14 час. Гимнастика (14 час)</b>					
19	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой .Построение в шеренгу , основная стойка, повороты на месте. Перекат в группировке, обучение кувырмам вперед. Игра «Запрещенное движение»	Работа на уроке	10	
20	2	Развитие внимания и координационных способностей в перестроении из одной колонны в три в движении. Перекат, кувырок вперед. Контроль: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверочная работа	10	
21	3	Закрепление упражнений акробатики, изученных ранее. Развитие ориентировки в пространстве в перестроениях. Игра «Иголочка и ниточка» ». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Работа на уроке	12	
22	4	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!» Контроль: кувырок в перед.	Проверочная работа	12	
23	5	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, вис лежа. Название гимнастических снарядов. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей: упражнения в висах и упорах.	Работа на уроке	12	
24	6	Специальные дыхательные упражнения . Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Разучивание игры «Что изменилось?» Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Проверочная работа	13	
25	7	Развитие силы в упражнениях на гимнастической стенке в простых и	Работа на уроке	13	

		смешанных висах. Развитие ловкости в лазаниях по гимнастической стенке. Подвижная игра «Слушай сигнал».			
26	8	Развитие ловкости в лазаниях по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой стоя на месте. Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Работа на уроке	13	
27	9	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей в ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой стоя на месте.	Работа на уроке	14	
28	10	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей в ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой стоя на месте.	Работа на уроке	14	
29	11	Обучение упражнениям с использованием гимнастического козла (коня). Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании через коня (козла) Прыжки со скакалкой стоя на месте. Игра «Слушай сигнал»	Работа на уроке	14	
30	12	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. Контроль: прыжки со скакалкой за 30 сек. Игра «Слушай сигнал»	Проверочная работа	15	
31	13	Повторение пройденного материала. Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими скакалками. Эстафета с гимнастическими скакалками «скакалочка под ногами». Прыжки со скакалками произвольным способом стоя на месте и с продвижением.	Работа на уроке	16	
32	14	Повторение пройденного материала . Круговая тренировка, с включением ранее изученных упражнений.. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Работа на уроке	16	
<b>3 четверть 20 часов. Подвижные игры с элементами волейбола (6 часов)</b>					
33	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Закрепление навыка передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Два мороза»	Работа на уроке	17	
34	2	Обучение броскам мяча через сетку и ловле высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч». Подвижная игра «Невод»	Работа на уроке	17	
35.	4	Броски набивного мяча из-за головы в парах. Обучение игре «Вышибалы». Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Роль слуха и зрения при движении и передвижении человека. Подвижная игра «Гуси- Лебеди»	Работа на уроке	18	
36	5	Обучение броскам мяча через сетку и ловле мяча (с 3-5 метров). Основные правила игры в пионербол. Разучивание игры «Вызов номеров». Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Работа на уроке	18	
37	7	Обучение подаче мяча через сетку из зоны подачи (с 3-5м). Игры «Выстрел в	Работа на уроке	19	



		небо», «Салки на одной ноге». Основные правила игры в пионербол.			
38	9	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	Работа на уроке	19	
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>					
39	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение переноске и надеванию лыж, комплекс упражнений для развития равновесия стоя на лыжах, передвижение ступающим шагом без палок 300 м.	Работа на уроке	20	
40	2	Совершенствование ходьбы на лыжах. Поворот переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра без лыж «Прокатись через ворота»	Работа на уроке	20	
41	3	Обучение скользящему шагу на лыжах без палок. Развитие, выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 500 м со средней скоростью	Работа на уроке	20	
42	4	Скользящий шаг на лыжах без палок. Развитие, выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 500 м со средней скоростью. Повороты переступанием вокруг пяток лыж	Работа на уроке	21	
43	5	Надевание лыжных палок. Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Прохождение дистанции 500 м. Повороты переступанием вокруг пяток лыж	Работа на уроке	21	
44	6	Повороты переступанием вокруг пяток лыж, скользящий шаг с палками, передвижения на лыжах до 800м.	Работа на уроке	21	
45	7	Упражнения для развития равновесия стоя на лыжах. Контроль :техника скользящего шага с палками. Развитие выносливости в передвижении на лыжах по дистанции 800 м. Игра «Пятнашки на лыжах» без палок	Проверочная работа	22	
46	10	Обучение поворотам при прохождении дистанции на лыжах. Обучение спуску в основной стойке и подъему на склон	Работа на уроке	23	
47	11	Контроль: спуск и подъем на пологий склон; обучение обгону при прохождении дистанции 1000 м.	Контрольная работа	23	
48	14	Соревнование: лыжная гонка на 1 км без учета времени. Игра на лыжах «Молекулы»	Проверочная работа	24	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола (4 часов)</b>					
49	1	Подача мяча одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Игры: «Прыгающие воробышки», «Хитрая лиса».	Работа на уроке	25	
50	2	Броски и ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол. Игры: «Точный расчет», « Вызов номеров».	Работа на уроке	25	
51	3	Повторение пройденного материала. Закрепление бросков ,ловли и подач мяча через сетку в игре в пионербол. Игры: «Зайцы в огороде», «Белые медведи».	Работа на уроке	26	
52	4	Повторение пройденного материала. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. Игры: «Два мороза», « Белка на дереве».	Работа на уроке	26	

<b>4 четверть 16 часа. Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов)</b>					
53	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях с мячами. Обучение упражнениям с мячом: «Школа мяча». Закрепление техники бросков и ловли мяча в игре «Перестрелка»	Работа на уроке	27	
54	2	Закрепление комплекса упражнений «Школа мяча». Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Контроль: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»	Проверочная работа	27	
55	3	Броски и ловля мяча в парах, тройках, в кругу. Развитие двигательных качеств, ловкости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга», «Передача мяча в колоннах» Контроль: подтягивание в висе.	Проверочная работа	28	
56.	4	Развитие двигательных качеств, выносливости и ловкости в бросках мяча в кольцо с места. Подвижные игры «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу». Контроль: наклон из положения стоя.	Проверочная работа	28	
57	5	Броски мяча в кольцо способом «сверху» с места. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей по кругу»	Работа на уроке	29	
58	6	Ловля и передача мячей в движении. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой шагом. Закрепление техники бросков в кольцо (щит) в игре мяч в корзину. Эстафеты с передачей мяча в пол.	Работа на уроке	29	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>					
59	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег в равномерном темпе 4 мин. Объяснение понятий «физические качества и их связь с физическим развитием». Игра «Третий лишний»	Работа на уроке	30	
60	2	Контроль : 6 минутный бег. Объяснение понятия бега на выносливость. Игра в пионербол.	Проверочная работа	30	
61.	3	Объяснение понятия «короткая дистанция», «бег на скорость». Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. Закрепление техники челночного бега 3 по 10 м. Игра «Догони свою пару»	Работа на уроке	31	
62.	4	Развитие скоростных качеств в беге на 30м. с высокого старта. Контроль: челночный бег 3 по 10м. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Догони свою пару»	Проверочная работа	31	
63	5	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжковых упражнениях: подскоки, многоскоки , прыжки на одной ноге с продвижением. Игры «Удочка», «Дотянись до мяча»	Проверочная работа	32	
64	6	Итоговая контрольная работа: бег на 30 м	Контрольная работа	32	
65	7	Закрепление техники прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучесть) в прыжковых упражнениях. Игра «Прыжок за прыжком». Бег в произвольном темпе 800 м.	Работа на уроке	33	

66	8	Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега ( из зоны отталкивания 50 на 50 см). Объяснение понятий – «выполнение движений с различной скоростью». Игры «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки» Бег в произвольном темпе 1000 м.	Работа на уроке	33	
67	9	Повторение пройденного материала. Метание теннисного мяча в цель (5-6 м) в цел. Игра «Кто точнее бросит». Соревнование в беге на 1000м. Игра «Совушка».	Проверочная работа	34	
68	10	Повторение пройденного материала. Метание теннисного мяча в цель и на дальность отскока от стены. Игры «Дальние броски», «Салки с лентами».	Работа на уроке	34	

### 3 класс

№ урок а п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Виды контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>1 четверть ( 18 часов)      ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)</b>					
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, л\а. Содержание комплекса утренней зарядки. Бег с ускорением до 20 м. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Смена»	Работа на уроке	1	
2.	2	Объяснение понятий темп и длительность бега. Развитие выносливости в 4х минутном беге. Бег с ускорением под команду 40-50м. Специальные беговые упражнения Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места Подвижная игра «Пятнашки парами».	Работа на уроке	1	
3.	3	Влияние бега на укрепления здоровья. Развитие координации и скоростных качеств в челночном беге 3 по 10 м. и в беговых упражнениях Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Проверочная работа	2	
4.	4	Закрепление техники челночного бега 3 по 10 м. Бег с ускорением с высокого старта под команду 50 м. в заданном коридоре. Круговая эстафета. Развитие выносливости в медленном темпе 5 мин. Подвижная игра «Невод»	Работа на уроке	2	
5	5	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Развитие силы и ловкости в прыжковых упражнениях. Развитие выносливости в равномерном беге 5 мин. Разучивание игры «Волк во рву»	Проверочная работа	2	
6	6	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Контроль; бег 30 м. на результат. Развитие силы, скорости в прыжковых упражнениях в	Проверочная работа	3	

		движении: многоскоками, подскоками, прыжками на одной ноге. Игры «Зайки в огороде», «Шишки желуди-орехи»			
7.	7	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Развитие координации в прыжках в длину в заданную зону приземления. Контроль: бег 6 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Третий лишний»	Проверочная работа	3	
8	8	Прыжки в длину с разбега с отталкиванием из зоны 30 см. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучесть) в прыжковых упражнениях: тройной прыжок с места, прыжки на двух ногах с преодолением вертикальных препятствий. Бег 6 мин в медленном темпе с преодолением вертикальных препятствий. Игра «Третий лишний». Контроль: подтягивание из виса и из виса лежа.	Проверочная работа	3	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)</b>					
9.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Подвижная игра «Вышибалы». Контроль: наклон из положения стоя.	Проверочная работа	5	
10.	2	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Развитие координационных способностей в упражнениях «Школа мяча». Игра «Гонка мячей по кругу»	Работа на уроке	5	
11.	3	Передача и ловля мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока в движении и шагом. Комплекс упражнений для развития координационных способностей с мячами разного веса и правилами его выполнения. Игра «Мяч ловчу», «Пятнашки шагом»	Работа на уроке	6	
12.	4	Обучение технике передачи одной рукой от плеча стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с передачами и ловлей мяча. Игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»	Работа на уроке	6	
13.	5	Ловля и передача мяча в тройках различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с обводкой стоек, с изменением направлений по сигналу. Развитие координационных способностей в упражнениях «Школа мяча». Игра «Мяч капитану». Эмоции и их регулирование при занятиях различными физическими упражнениями	Работа на уроке	7	
14	6	Контроль: ведение мяча в движении и шагом и бегом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Игра «Командные выбивалы», «Молекулы».	Проверочная работа	8	
15.	7	Обучение технике броска в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра в мини баскетбол. Совершенствование ведения мяча в игре	Работа на уроке	8	
16.	8	Контроль: передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте. Бросок	Проверочная работа	8	

		мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра в мини баскетбол. Совершенствование ведения мяча в игре «Молекулы».			
17	9	Повторение пройденного материала. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координации в бросках мячей в стену различными способами и ловле мячей от стены. Игра «Баскетбольные пятнашки» и «мини баскетбол»	Работа на уроке	9	
18	10	Повторение пройденного материала. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координации в бросках мячей в стену различными способами и ловле мячей от стены. Игра «Попади в цель» и мини баскетбол»	Работа на уроке	9	
<b>2 четверть ( 14 час) . Гимнастика (14 час).</b>					
19	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. ОРУ. Повторение техники кувырка вперед ,ознакомление с техникой кувырка назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами	Работа на уроке	10	
20	2	ОРУ. Кувырок вперед. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках, повороты на 2х ногах. Развитие координационных способностей в поворотах. Игра «Что изменилось?»	Работа на уроке	10	
21	3	ОРУ.2 кувырка вперед слитно . Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках, повороты на 2х ногах. Развитие координационных способностей в поворотах направо, налево, кругом. Игра «Что изменилось?»	Работа на уроке	10	
22	4	ОРУ. Мост с помощью и из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, кувырок назад. Расчет по порядку. Рапорт учителю Ходьба по бревну с перешагиванием набивных мячей и приседания на бревне. Развитие координационных способностей в упражнениях с набивными мячами. Игры «Невод», «Точный поворот»	Работа на уроке	11	
23	5	ОРУ. Мост с помощью и из положения лежа .Контроль: стойка на лопатках. 2 -3 кувырка вперед слитно .. Расчет по порядку. Рапорт учителю. Ходьба по бревну с перешагиванием набивных мячей и приседаниями на бревне. Развитие координационных способностей в упражнениях с набивными мячами. Игры «Невод», «Точный поворот»	Проверочная работа	11	
24	6	ОРУ. Разучивание комбинации из акробатических элементов изученных ранее . . Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Игра «Быстро по местам»	Работа на уроке	12	
25	7	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафета с набивными мячами. Игра «Посадка картофеля», комплекс упражнений для развития силовых качеств	Работа на уроке	12	

26	8	ОРУ с гимнастической палкой. Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис стоя, вис лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Посадка картофеля». Комплекс упражнений для развития силовых качеств	Работа на уроке	13	
27	9	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Напряжение и расслабление мышц. Выявление рабочих групп мышц. Эстафета с набивными мячами. Игра «Не ошибись!». Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Работа на уроке	14	
28	10	Контроль: сгибание- разгибание рук в упоре лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Три движения» .Прыжки со скакалкой стоя на месте. Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Проверочная работа	15	
29	11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Ознакомление с техникой лазание по канату в три приема. Перелазание через гимнастического коня. Игра «Лисы и куры». Комплекс упражнений у гимнастической стенки.. Лазание по гимнастической стенке различными способами. Прыжки со скакалкой стоя на месте .Контроль :поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	Проверочная работа	15	
30	12	ОРУ в движении. Техника лазания по канату в три приема. Перелазание через гимнастического коня. Игра «Прокати мяч быстрее». Комплекс упражнений для развития ловкости. Лазание по гимнастической стенке различными способами. Прыжки со скакалкой стоя на месте. Прыжки со скакалкой стоя на месте за 30 сек.- контроль	Проверочная работа	15	
31	13	ОРУ в движении. Обучение опорному прыжку: вскок в упор стоя на коленях (на горку матов)переход в упор присев, соскок прогнувшись. Игра «Лисы и куры». Лазание на гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку.	Работа на уроке	16	
32	14	Повторение пройденного материала .ОРУ в движении. . Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости в преодолении полосы препятствий. Прыжки со скакалкой – скиппинг.	Работа на уроке	16	
<b>3 четверть ( 20 часов ).Подвижные игры с элементами волейбола (6 часов)</b>					
33	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передачи и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Два мороза»	Работа на уроке	17	
34	2	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч». Подвижная игра «Перестрелка»	Работа на уроке	17	
35	3	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Работа на уроке	18	
36	4	Броски мяча через сетку с разных расстояний. Ловля мяча. Игра «Выстрел в	Проверочная работа	18	

		небо». Учебная игра в пионербол .Контроль: правила игры в пионербол .			
37	5	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. Подвижная игра «Лисы и куры»	Работа на уроке	19	
38	6	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Ловля мяча с подачи. Игра в пионербол. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	Работа на уроке	19	
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>					
39	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение переноске и надеванию лыж, комплекс упражнений для развития равновесия стоя на лыжах, передвижение ступающим шагом без палок 300 м.	Работа на уроке	20	
40	2	Поворот переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра без палок «Прокатись через ворота». Передвижение на лыжах до 500 м.	Работа на уроке	20	
41	3	Обучение скользящему шагу на лыжах без палок. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 800 м со средней скоростью	Работа на уроке	20	
42	4	Контроль : техника поворотов переступанием вокруг пяток лыж . Скользящий шаг с палками, встречные эстафеты, передвижение на лыжах до 500м.	Проверочная работа	21	
43	5	Упражнения для развития равновесия стоя на лыжах. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости в передвижении на лыжах по дистанции до 1000м. Игра «Пятнашки на лыжах» без палок	Работа на уроке	22	
44	6	Обучение спуску с пологого склона в низкой стойке; подъем на склон «лесенкой»; линейные эстафеты на лыжах с этапом 30 м. Передвижения на лыжах до 1000м.	Работа на уроке	22	
45	7	Контроль : техника скользящего шага. Передвижения на лыжах до 1000м. Закрепление техники спуска с пологого склона в низкой стойке и подъем «лесенкой» и ёлочкой. Подвижная игры «Пятнашки на лыжах» (без палок)	Проверочная работа	22	
46	8	Контроль: спуск в низкой стойке и подъем на склон изученными способами; обучение обгону при прохождении дистанции 1000 км.	Проверочная работа	23	
47	9	Обучение торможению «плугом» на выкате со склона. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. с выполнением подъемов, спусков и поворотов при прохождении дистанции	Работа на уроке	23	
48	10	Контроль: лыжная гонка на 1 км. Игра на лыжах «Молекулы»	Практическая работа	24	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола (4 часов)</b>					
49	1	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Игра «Вызов номеров»	Работа на уроке	25	
50	2	Закрепление ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол. Игра «Точный расчет»	Работа на уроке	25	
51	3	Повторение пройденного материала. Броски и ловля мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Работа на уроке	26	

		Игра «Ловля парами»			
52	4	Повторение пройденного материала. Броски и ловля мяча через сетку. Игры: «Два мороза», «Перестрелка», «Пионербол».	Работа на уроке	26	
<b>4 Четверть. (16 часов). Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов)</b>					
53	1	Инструктаж по технике безопасности при играх и упражнениях с мячом Упражнения с мячом «Школа мяча». Совершенствование техники бросков и ловли мяча в игре «Перестрелка» и «Передал-садись» Игра в «мяч-капитану»	Работа на уроке	27	
54	2	Ловля и передача мяча в квадрате, в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафета с передачами и ловлей мяча. Подвижная игра «Мяч капитану». Игра в мини- баскетбол Контроль: наклон из положения стоя.	Практическая работа	27	
55	3	Ведение мяча змейкой вокруг стоек. Игра баскетбольные пятнашки. Закрепление техники передачи и ловли мяча в эстафете передал беги. Тактические действия в защите и нападении.	Работа на уроке	28	
56	4	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Работа на уроке	29	
57	5	Ведения мяча с изменением направлений. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координации в бросках мячей в стену и ловля от стены. Игры «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол. Контроль: подтягивание в висе и в висе лежа.	Практическая работа	29	
58	6	Закрепление техники ведения мяча в играх «молекулы». Баскетбольные пятнашки. Игры «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол	Работа на уроке	29	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>					
59	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Комплекс упражнений у гимнастической стенки для развития гибкости. Игры «Пятнашки попрыгунчики».	Работа на уроке	30	
60	2	Прыжок в высоту с разбега. Комплекс упражнений у гимнастической стенки для развития гибкости. Игры «Пятнашки попрыгунчики», «Удочка» «Салки с мячом»	Работа на уроке	30	
61	3	Метание малого мяча в вертикальную цель с 6 метров и на заданное расстояние из различных положений. Бег в равномерном темпе 5 мин. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит с набивными мячами»	Работа на уроке	31	
62	4	Контроль: метание малого мяча в цель с 6 метров. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств с набивными мячами (1 кг). Бег в равномерном темпе 6 мин. Игры «Бездомный заяц», «Кто дальше бросит»	Проверочная работа	31	
63	5	Контроль: 6-ти минутный бег. Метание малого мяча на дальность отскока от	Проверочная работа	32	



		стены. Игра «Пионербол». Прыжки «многоскоки».			
64	6	Итоговая контрольная работа: Бег 30 м. на результат	Контрольная работа	32	
65	7	Челночный бег 3 по 10 м. Бег в произвольном темпе 900 м. Игра «Выбивалы» ». Метание малого мяча на дальность. ». Контроль: прыжки, многоскоки (8 прыжков на дальность)	Проверочная работа	33	
66	8	Контроль; челночный бег 3 по 10 м. на результат. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания в 30 см. Игры «Прыжок за прыжком». Бег на 1000 м. Игры «Невод», «Белые медведи»	Проверочная работа	34	
67	9	Повторение пройденного материала Бег 1000 м. в произвольном темпе. Игры «Космонавты», «Заяц, сторож, жучка», «Перестрелка»	Работа на уроке	34	
68	10	Повторение пройденного материала. Игра «Пионербол», « Народный мяч».	Работа на уроке	34	

**4 класс**

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)</b>					
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и по л/а. Содержание комплекса утренней зарядки. Бег с ускорением до 20 м. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Смена сторон»	Работа на уроке		
2	2	Совершенствование техники высокого старта. Бег с ускорением под команду 40-50м. Специальные беговые упражнения Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места Подвижная игра «Пятнашки парами».	Работа на уроке		
3	3	Влияние бега на укрепления здоровья. Развитие координации и скоростных качеств в челночном беге 3 по 10 м. и в беговых упражнениях Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Проверочная работа		
4	4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Развитие силы и ловкости в прыжковых упражнениях. Развитие выносливости в равномерном беге 5 мин. Разучивание игры «Волк во рву»	Проверочная работа		
5	5	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Контроль за развитием двигательных качеств бег 30 м. на результат. Развитие силы, скорости в прыжковых упражнениях в движении: многоскоками, подскоками, прыжками на одной ноге. Игры «Зайки в огороде», «Шишки желуди-орехи»	Проверочная работа		
6	6	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги". Развитие координации в прыжках в длину в заданную зону приземления. Контроль развития двигательных качеств: бег 6 мин. В медленном темпе с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Третий лишний»	Проверочная работа		
7	7	Техника метания малого мяча на дальность с места. Развитие силы скоростно- силовых качеств бросками набивного мяча (вес 1 кг). Развитие выносливости в медленном темпе 7 мин. Контроль развития двигательных качеств: наклон из положения стоя. Игра «Утки и охотники»	Проверочная работа		
8	8	Метание малого мяча на дальность с места. Развитие силы скоростно- силовых качеств бросками набивного мяча (вес 1 кг). Соревнование в беге 1000 м. Игра «Утки и охотники»	Проверочная работа		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)</b>					

9	1	Инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Подвижная игра «Вышибалы»	Работа на уроке		
10	2	Контроль развития двигательных качеств: подтягивания в висе и висе лёжа. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Развитие координационных способностей в упражнениях «Школа мяча». Игра «Гонка мячей по кругу»	Проверочная работа		
11	3	Передача и ловля мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока в движении и шагом. Комплекс упражнений для развития координационных способностей с мячами разного веса и правилами его выполнения. Игра «Мяч ловчу», «Пятнашки шагом»	Работа на уроке		
12	4	Обучение технике передачи одной рукой от плеча стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с передачами и ловлей мяча. Игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»	Работа на уроке		
13	5	Ловля и передача мяча в тройках различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с обводкой стоек, с изменением направлений по сигналу. Развитие координационных способностей в упражнениях «Школа мяча». Игра «Мяч капитану». Эмоции и их регулирование при занятиях различными физическими упражнениями	Работа на уроке		
14	6	Контроль за правильностью выполнения упражнений. Контроль : Техника ведения мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Игра «Командные выбивалы».	Проверочная работа		
15	7	Обучение технике броска в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра в мини баскетбол. Совершенствование координационных способностей, глазомера и точности выполнения упражнений с мячом в паре	Работа на уроке		
16	8	Контроль за правильностью выполнения упражнений: техника передачи и ловли мяча двумя руками от груди стоя на месте. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра в мини баскетбол. Совершенствование ведения мяча в игре «Молекулы».	Проверочная работа		
17	9	Повторение пройденного материала. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координации в бросках мячей в стену различными способами и ловле мячей от стены. Игра «Баскетбольные пятнашки» и «мини баскетбол»	Работа на уроке		
18	10	Повторение пройденного материала. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координации в бросках мячей в стену различными способами и ловле	Работа на уроке		

		мячей от стены. Игра «Попади в цель» и мини баскетбол»			
Гимнастика (14 часов)					
19	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. ОРУ. Повторение техники кувырка вперед, обучение кувырку назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами	Работа на уроке		
20	2	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках, повороты на 2х ногах. Развитие координационных способностей в поворотах. Подъем туловища из положения лежа. Игра «Что изменилось?»	Работа на уроке		
21	3	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Перестроение из одной шеренги в три на месте. Ходьба по бревну на носках, повороты на 2х ногах. Развитие координационных способностей в поворотах направо, налево, кругом. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»	Проверочная работа		
22	4	ОРУ. Мост с помощью и из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, кувырок назад. Расчет по порядку. Рапорт учителю Контроль :перестроение из одной шеренги в три на месте Ходьба по бревну с перешагиванием набивных мячей и приседания на бревне. Развитие координационных способностей в упражнениях с набивными мячами. Игры «Невод», «Точный поворот»	Проверочная работа		
23	5	ОРУ. Разучивание комбинации из акробатических элементов мост с помощью или из положения лежа. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, кувырок назад, 2 кувырка вперед. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Игра «Быстро по местам»	Работа на уроке		
24	6	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках согнув ноги. Контроль: техника выполнения акробатической комбинации. Эстафета с набивными мячами. Игра «Посадка картофеля», комплекс упражнений для развития силовых качеств	Проверочная работа		
25	7	ОРУ с гимнастической палкой. Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис стоя, вис лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Посадка картофеля». Комплекс упражнений для развития силовых качеств	Работа на уроке		
26	8	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафета с набивными мячами. Игра «Не ошибись!». Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Работа на уроке		
27	9	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание	Работа на уроке		

		ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении и висячем положении лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Три движения!». Комплекс упражнений для развития силовых качеств.			
28	10	Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание в упоре лежа. Эстафета с набивными мячами. Игра «Три движения». Прыжки со скакалкой стоя на месте.	Проверочная работа		
29	11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Ознакомление с техникой лазания по канату в три приема. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Лисы и куры». Лазание по гимнастической стенке различными способами. Контроль: прыжки со скакалкой за 1 мин.	Проверочная работа		
30	12	ОРУ в движении. Обучение опорному прыжку: вскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Игра «Лисы и куры». Лазание на гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку. Лазание по канату	Работа на уроке		
31	13	Повторение пройденного материала .ОРУ в движении Контроль: техника опорного прыжка, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках со скакалкой	Проверочная работа		
32	14	Повторение пройденного материала. ОРУ в движении. опорный прыжок вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости в преодолении полосы препятствий.	Работа на уроке		
Подвижные игры с элементами волейбола (6 часов)					
33	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передачи и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	Работа на уроке		
34	2	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч». Подвижная игра «Перестрелка»	Работа на уроке		
35	3	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы в парах. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Работа на уроке		
36	4	Обучение подаче мяча через сетку из зоны подачи (с 6 метров). Правила игры в пионербол. Игры «Вызов номеров», «Зайцы в огороде»	Работа на уроке		
37	5	Броски мяча через сетку с разных расстояний. Ловля мяча. Передачи мяча на площадке. Игра «Выстрел в небо». Учебная игра в пионербол	Работа на уроке		
38	6	Контроль: подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Ловля мяча с подачи. Игра в пионербол. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	Проверочная работа		

39	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение переноске и надеванию лыж, комплекс упражнений для развития равновесия стоя на лыжах, передвижение ступающим шагом без палок 300 м.	Работа на уроке		
40	2	Обучение скользящему шагу на лыжах без палок. Развитие выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 500 м со средней скоростью. Повороты переступанием вокруг пяток лыж	Работа на уроке		
41	3	Контроль: техника поворотов переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг с палками, встречные эстафеты, передвижение на лыжах до 500м.	Проверочная работа		
42	4	Упражнения для развития равновесия стоя на лыжах. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости в передвижении на лыжах по дистанции 800м. Игра «Пятнашки на лыжах» без палок	Работа на уроке		
43	5	Обучение спуску с пологого склона в низкой стойке; подъем на склон «лесенкой»; линейные эстафеты на лыжах с этапом 30 м. Передвижения на лыжах до 1000м.	Работа на уроке		
44	6	Контроль: техника скользящего шага. Передвижения на лыжах до 1000м. Закрепление техники спуска с пологого склона в низкой стойке и подъем «лесенкой» Подвижная игры «Пятнашки на лыжах» (без палок)	Проверочная работа		
45	7	Контроль: спуск в низкой стойке и подъем на склон изученными способами. Обучение обгону при прохождении дистанции 1000 км.	Проверочная работа		
46	8	Обучение торможению «плугом» на выкате со склона. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. с выполнением подъемов, спусков и поворотов при прохождении дистанции	Работа на уроке		
47	9	Зачет :лыжная гонка на 1 км на время. Игра на лыжах «Молекулы»	Проверочная работа		
48	10	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и упражнений на лыжах. Соревнование: лыжная гонка на дистанции 1,5км. Игра на лыжах «Молекулы»	Проверочная работа		
Подвижные игры с элементами волейбола (4 часа)					
49	1	Закрепление подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Игра «День-ночь»	Работа на уроке		
50	2	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. Игра «Точный расчет» Контроль правила игры в пионербол.	Проверочная работа		
51	3	Повторение пройденного материала. Совершенствование бросков и ловли	Работа на уроке		

		мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. Игра «Ловля парами»			
52	4	Повторение пройденного материала .Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Работа на уроке		
Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов)					
53	1	Инструктаж по технике безопасности при играх и упражнениях с мячом Упражнения с мячом «Школа мяча». Совершенствование техники бросков и ловли мяча в игре «Перестрелка» и «Передал-садись» Игра в мини-баскетбол	Работа на уроке		
54	2	Совершенствование бросков и ловли мяча в кругу. Броски в кольцо двумя руками от груди. Закрепление комплекса упражнений «Школа мяча». Разучивание игры «Мяч капитану»	Работа на уроке		
55	3	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Тактические действия в защите и нападении. Подвижная игра «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол	Работа на уроке		
56.	4	Ведение мяча змейкой вокруг стоек. Игра баскетбольные пятнашки. Закрепление техники передачи и ловли мяча в эстафете передал беги. Тактические действия в защите и нападении.	Работа на уроке		
57	5	Контроль: прыжок в длину с места Игра в мини-баскетбол.	Проверочная работа		
58	6	Контроль: челночный бег 3x10м. Закрепление техники ведения мяча в играх «молекулы». Баскетбольные пятнашки. Игры «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол	Проверочная работа		
Легкая атлетика (10 часов)					
59	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Комплекс упражнений у гимнастической стенки для развития гибкости. Игры «Пятнашки попрыгунчики».	Работа на уроке		
60	2	Прыжок в высоту с разбега. Комплекс упражнений у гимнастической стенки для развития гибкости. Игры «Пятнашки попрыгунчики», «Удочка» «Салки с мячом». Метание мяча в вертикальную цель с 6 метров.	Работа на уроке		
61.	3	Контроль: метание малого мяча в цель с 6 метров. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств с набивными мячами (1 кг). Бег в равномерном темпе 6 мин. Игры «Бездомный заяц», «Кто дальше бросит»	Проверочная работа		
62.	4	Контроль: 6-ти минутный бег. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Игра «Пионербол»	Проверочная работа		
63	5	Бег с ускорением 30 м., беговые упражнения. Обучение высокому старту с опорой на одну руку. Развитие скоростных способностей во встречных	Работа на уроке		

		эстафетах- играх «Смена сторон» и «Воробьи-вороны». Метание малого мяча на дальность.			
64	6	Контроль: бег 60 м. беговые упражнения. Высокий старт с опорой на одну руку под команду. Развитие скоростных способностей в играх «Вызов номеров» и «День-ночь» в линейных эстафетах. Бег в произвольном темпе 1000 м.	Проверочная работа		
65	7	Итоговая контрольная работа: бег 30 м. на результат	Проверочная работа		
66	8	Прыжки в длину с разбега.. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжковых упражнениях. Соревнование по прыжкам (многоскоки 8 прыжков) Бег 1000 м.	Проверочная работа		
67	9	Повторение пройденного материала. Бег, прыжки, метание Игры «Космонавты», «Заяц, сторож, жучка», «Перестрелка»	Работа на уроке		
68	10	Повторение пройденного материала. Игра «Пионербол». Подведение итогов учебного года.	Работа на уроке		



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 - 1 1 классы: учеб. изд. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 96 с.
4. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. - 3 класс. - М.: ВАКО. 2013.-256 с.
5. Попова Е. В., Старолавинова О. В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт - Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е. В. Поповой. - СПб.: СПб АППО, 2012.- 182 с.
6. Рабочая программа по физической культуре. 3 класс / Сост. А. Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2013.-48 с.
7. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1 - 4 классы /Авт.сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. - 48 с.