

Программа курса «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы Ляха В.И, Зданевича А.А. Матвеева А.П., обеспечена УМК «Школа России».

Раздел 1.
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
1 класс

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

-выполнение разминки, направленной на развитие координации движений, удержание дистанции, темпа и ритма, соблюдение личной гигиены, различение разных видов спорта;
-построение в шеренгу и колонну, размыкание на вытянутую в сторону руку, перестраивание разведением в две колонны, выполнение поворотов направо, налево, кругом, команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Бегом марш», выполнение различных перекатов, кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, стойка на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; прохождение станций круговой тренировки, лазание и перелазание по гимнастической стенке, по канату;
-выполнение бега на скорость дистанции 30м с высокого старта, различных вариантов эстафет, челночного бега 3х10м, беговой разминки, метания как на дальность, так и на точность; прыжков в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту «спиной вперед», броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
-переносить лыжи по командам «На плечо», «Под рукой», выполнение ступающего и скользящего шага с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение падением, прохождение дистанции 1,5 км, катание на лыжах «змейкой»;
-играть в подвижные и спортивные игры.

2 класс

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

3 класс

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в

совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

4 класс

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Из 14 часов, отведенных на изучение раздела «Плавание», в содержание включены только 2 часа (теоретические основы: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс) из-за отсутствия условий для изучения программного материала. Оставшиеся 12 часов распределены в разделах «Лыжные гонки» и «Легкая атлетика».

В Примерной программе программный материал раздела «Плавание» был направлен на развитие физического качества - выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал разделов «Лыжные гонки», «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

1 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

Легкая атлетика.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»), бег на выносливость (бег до 6 мин.);* названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

Плавание

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.

Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.

Самостоятельные занятия. Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.

Твой спортивный уголок.

Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.

2 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

Плавание

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.

Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.

Самостоятельные занятия. Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.

Твой спортивный уголок.

Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.

3 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

Плавание

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.

Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.

Самостоятельные занятия. Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.

Твой спортивный уголок.

Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; упражнения в равновесии.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1кг) разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игры на материале волейбола.

Плавание.

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.

Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.

Самостоятельные занятия. Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.

Твой спортивный уголок.

Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика. Подвижные игры 1 (24 часа)</i>		
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра «Займи свое место»	1ч
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка».	1ч
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом».	1ч
4	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди»	1ч
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».	1ч
6	Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1ч
7	Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1ч
8	Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».	1ч
9	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1ч
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение».	1ч
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза».	1ч
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики»	1ч
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	1ч
14	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1ч
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров»	1ч
16	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка»	1ч

17	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов»	1ч
18	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание прыжков на двух ногах разными способами. Разучивание игры «Ноги на весу»	1ч
19	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь»	1ч
20	Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч»	1ч
21	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч»	1ч
22	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком»	1ч
23	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, метание мал. мяча в цель. Игра «Удочка»	1ч
24	Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1ч
<i>Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры 1 (24 часа)</i>		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка»	1ч
26	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле»	1ч
27	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка»	1ч
28	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед. Игра «Займи свое место»	1ч
29	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях . Разучивание игры «Кот и мышь»	1ч
30	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1ч
31	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс»	1ч
32	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из вися лежа. Разучивание игры «Правильный номер»	1ч
33	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. Разучивание игры «Волк во вру»	1ч
34	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики»	1ч
35	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса»	1ч
36	Совершенствование упражнения акробатики «мост», разучивание полушпагата, переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»	1ч
37	Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка»	1ч
38	Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной	1ч

	осанки. Игра «Жмурки»	
39	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад . Игра «Волк во рву»	1ч
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползание «по-пластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц»	1ч
41	Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц»	1ч
42	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки - выручалки»	1ч
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки»	1ч
44	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний»	1ч
45	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки с мячом»	1ч
46	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»	1ч
47	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами.	1ч
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах.	1ч
<i>Лыжные гонки. (18 часов)</i>		
49	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1ч
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1ч
51	Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом в колонне.	1ч
52	Обучение технике скользящего шага.	1ч
53	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом	
54	Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.	1ч
55	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке.	1ч
56	Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок.	1ч
57	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1ч
58	Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками.	1ч
59	Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками.	1ч
60	Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	1ч
61	Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступающим шагом с палками.	1ч
62	Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступающим шагом с палками.	1ч
63	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.	1ч
64	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.	1ч

65	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.	1ч
66	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.	1ч
Элементы спортивных игр. Подвижные игры (18 часов)		
67	Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки»	1ч
68	Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки»	1ч
69	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы»	1ч
70	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы»	1ч
71	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	1ч
72	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»	1ч
73	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка»	1ч
74	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Игра «Собачка»	1ч
75	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга»	1ч
76	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга»	1ч
77	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу»	1ч
78	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу»	1ч
79	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне»	1ч
80	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».	1ч
81	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1ч
82	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка»	1ч
83	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1ч
84	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол»	1ч
Легкая атлетика. Подвижные игры 2 (13 часов)		
85	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место»	1ч
86	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место»	1ч
87	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1ч
88	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки»	1ч
89	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1ч

90	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты»	1ч
91	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	1ч
92	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята»	1ч
93	Упражнения со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел»	1ч
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом»	1ч
95	Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность.. Разучивание игры «Море волнуется»	1ч
96	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи»	1ч
97	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы»	1ч
Плавание (2 часа)		
98	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1ч
99	Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	1ч

2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика. Подвижные игры 1 (24 часа)		
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйся» «смирно», «вольно». Игра «Салки-догонялки»	1ч
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка».	1ч
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом».	1ч
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»	1ч
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1ч
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».	1ч
7	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1ч
8	Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».	1ч
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1ч
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на	1ч

	выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики»	1ч
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Русская народная игра «Горелки»	1ч
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	1ч
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется»	1ч
15	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»	1ч
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой.	1ч
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь»	1ч
18	Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»	1ч
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем.	1ч
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»	1ч
21	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний»	1ч
22	Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда»	1ч
23	Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком.	1ч
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1ч
<i>Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры 1 (24 часа)</i>		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось»	1ч
26	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»	1ч
27	Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка»	1ч
28	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля»	1ч
29	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1ч
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра	1ч

	«Кот и мышь»	
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение»	1ч
32	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1ч
33	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	1ч
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»	1ч
35	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1ч
36	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»	1ч
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь»	1ч
38	Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1ч
39	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки»	1ч
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»	1ч
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»	1ч
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1ч
43	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки»	1ч
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»	1ч
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»	1ч
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»	1ч
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком»	1ч
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли»	1ч
Лыжные гонки. Подвижные игры(18 часов)		
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	1ч

	Разучивание игры «По местам»	
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»	1ч
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1ч
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени»	1ч
53	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени»	1ч
54	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага.	1ч
55	Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дальше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом.	1ч
56	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.	1ч
57	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1ч
58	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением.	1ч
59	Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1ч
60	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени»	1ч
61	Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе	1ч
62	Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.	1ч
63	Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе	1ч
64	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени	1ч
65	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	1ч
66	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	1ч
Элементы спортивных игр. Подвижные игры (21 час)		
67	Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»	1ч
68	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1ч
69	Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу»	1ч
70	Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»	1ч
71	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1ч
72	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга». Зачет	1ч
73	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой».	1ч

	Игра «Ловишки с мячом». Зачет	
74	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне»	1ч
75	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне». Зачет	1ч
76	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»	1ч
77	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп»	1ч
78	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1ч
79	Совершенствование разученных ранее ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты»	1ч
80	Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1ч
81	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1ч
82	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»	1ч
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1ч
84	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»	1ч
85	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1ч
86	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1ч
87	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	1ч
. Легкая атлетика. Подвижные игры 2 (13 часов)		
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. Игра «Пустое место»	1ч
89	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место»	1ч
90	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1ч
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1ч
92	Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	1ч
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты»	1ч
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»	1ч
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на	1ч

	внимание «Угадай кто ушел»	
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1ч
97	Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	1ч
98	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	1ч
99	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»	1ч
100	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробы»	1ч
Плавание (2 часа)		
101	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1ч
102	Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	1ч

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика. Подвижные игры 1 (24 часа)</i>		
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки»	1ч
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	1ч
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом».	1ч
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»	1ч
5	Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1ч
6	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1ч
7	Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки».	1ч
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метанию мал. мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	1ч
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1ч
10	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1ч
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»	1ч
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие	1ч

	двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	1ч
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»	1ч
15	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»	1ч
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.	1ч
17	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу»	1ч
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»	1ч
19	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.	1ч
20	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»	1ч
21	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»	1ч
22	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»	1ч
23	Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание мал .мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком.	1ч
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1ч
<i>Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры 1 (24 часа)</i>		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1ч
26	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1ч
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка»	1ч
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»	1ч
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1ч
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1ч
31	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1ч
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»;	1ч

	техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	
33	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	1ч
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веребочка под ногами»	1ч
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1ч
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»	1ч
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1ч
38	Повторение ходьбы по узкой рейке гим .скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»	1ч
39	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»	1ч
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»	1ч
41	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1ч
42	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки -выручалки»	1ч
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки»	1ч
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»	1ч
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»	1ч
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»	1ч
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком»	1ч
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли»	1ч
Лыжные гонки. Подвижные игры.(18 часов)		
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам»	1ч
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1ч
51	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км	1ч

52	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.	1ч
53	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.	1ч
54	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра « Кто дольше прокатится».	1ч
55	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками.	1ч
56	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1ч
57	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов	1ч
58	Совершенствование поворотов на месте и в движении .Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии»	1ч
59	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени	1ч
60	Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе	1ч
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км.	1ч
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе	1ч
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет»	1ч
64	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет»	1ч
65	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	1ч
66	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	1ч
Элементы спортивных игр. Подвижные игры (21 час)		
67	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»	1ч
68	Совершенствовавание передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1ч
69	Разучивание упражнений с мал. мячами .Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу»	1ч
70	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему»	1ч
71	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1ч
72	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга». Зачет	1ч
73	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом». Зачет	1ч
74	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в	1ч

	кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»	
75	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне» Зачет	1ч
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1ч
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1ч
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1ч
79	Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1ч
80	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо»	1ч
81	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол»	1ч
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1ч
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1ч
84	ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1ч
85	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом»	1ч
86	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд»	1ч
87	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам.	1ч
Легкая атлетика. Подвижные игры 2 (13 часов)		
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	1ч
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1ч
90	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»	1ч
91	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1ч
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	1ч
93	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты»	1ч
94	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»	1ч
95	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой;	1ч

	бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»	
96	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»	1ч
97	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	1ч
98	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	1ч
99	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»	1ч
100	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»	1ч
Плавание (2 часа)		
101	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1ч
102	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	1ч

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика. Подвижные игры 1 (24 часа)		
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки»	1ч
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	1ч
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом».	1ч
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»	1ч
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».	1ч
6	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1ч
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Повторение метания мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели».	1ч
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1ч
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем	1ч

	дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете	
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»	1ч
11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	1ч
12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	1ч
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»	1ч
14	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»	1ч
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой.	1ч
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ноги на весу»	1ч
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»	1ч
18	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.	1ч
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»	1ч
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»	1ч
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»	1ч
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. мяча в цель. Игра «Чехарда»	1ч
23	Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.	1ч
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1ч
<i>Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры 1 (24 часа)</i>		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1ч
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»	1ч
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка»	1ч
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1ч
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1ч
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1ч

31	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1ч
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1ч
33	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	1ч
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и си-дя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»	1ч
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1ч
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»	1ч
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1ч
38	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»	1ч
39	Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки»	1ч
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»	1ч
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»	1ч
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1ч
43	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»	1ч
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»	1ч
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»	1ч
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»	1ч
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли»	1ч
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1ч
Лыжные гонки. Подвижные игры. (18 часов)		
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1ч
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1ч
51	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и	1ч

	скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	
52	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»	1ч
53	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»	1ч
54	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью	1ч
55	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.	1ч
56	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится»	1ч
57	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится»	1ч
58	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км.	1ч
59	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1ч
60	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1ч
61	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км	1ч
62	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе	1ч
63	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км.	1ч
64	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе	1ч
65	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.	1ч
66	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1ч
<i>Элементы спортивных игр. Подвижные игры (21 час)</i>		
67	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»	1ч
68	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал-садись», «Охотники и утки»	1ч
69	Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»	1ч
70	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	1ч
71	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1ч
72	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу». Зачет	1ч
73	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу». Зачет	1ч
74	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» . Зачет	1ч
75	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в	1ч

	кольцо»	
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами»	1ч
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1ч
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1ч
79	Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1ч
80	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1ч
81	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1ч
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1ч
83	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1ч
84	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол»	1ч
85	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1ч
86	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол»	1ч
87	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1ч
Легкая атлетика. Подвижные игры 2 (13 часов)		
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	1ч
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1ч
90	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»	1ч
91	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1ч
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	1ч
93	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»	1ч
94	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»	1ч
95	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1ч
96	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с	1ч

	ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»	
97	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	1ч
98	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	1ч
99	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал .мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»	1ч
100	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»	1ч
<i>Плавание (2 часа)</i>		
101	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1ч
102	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	1ч

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,8	10,2	10,6
		д	10,4	10,8	11,5

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	3	2	1
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	14	8	5
		д	13	8	5
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине	м	28	26	24
----	--	---	-----------	-----------	-----------

	(кол-во раз/мин)	д	23	21	19
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

Нормативы		3 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		д	5,8	6,3	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,4	9,8	10,4
		д	9,6	10,4	11,0

4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
		д	150	130	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	4	3	2
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м			
		д	15	13	8
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	26
		д	25	23	21
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек.)	м	8,00	8,30	9,00
		д	8,30	9,00	9,30

Нормативы		4 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	4,30	5,00	5,30
		д	5,00	5,40	6,30
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	6	4	3
	Подтягивание на низкой перекладине из виса	м			

	лежа (кол-во раз)	д	18	15	10
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	33	30	28
		д	28	25	23
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек.)	м	7,00	7,30	8,00
		д	7,30	8,00	8,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

КИМ – сборник Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы. Москва. «ВАКО» 2012

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В 4 КЛАССЕ**

**Спецификация работы
для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы
по физической культуре
(УМК В.И. Ляха и др.)**

1. Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре за _____ учебный год обучающихся 4 класса

2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля
Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта НАЧАЛЬНОГО общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 373 от 6.октября 2009 года, зарегистрирован Минюст №17785 от 22.12.2009 г.) и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (4 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит 15 заданий с выбором ответа (из четырех заданий только один правильный);

- часть 2 – практическая часть, состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек),
2. Упр. Бег 6 минутный (без учета времени)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см),
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, 4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 4 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме, теоретическую и практическую части.

4. Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности

Число заданий -15 Тип заданий и форма ответа	Часть 1		Часть 2			
	15. Теоретическая		4. Практическая (мальчики)		4. Практическая (девочки)	
1-15 с выбором ответа	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 14		7, 8, 10, 11, 13, 15		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 6 минутный (без учета времени). 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 4 Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки	
	1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 6-минутный (без учета времени) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 4 Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики					
Уровень сложности	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

Результаты практической части

Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
10,0-10,5	5,3 и ниже	6,6
10,6-10.11	5,0 и ниже	6,5-5,6
Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)		
10,0-10,5	1000 и более	850 и более

10,6-10.11	1050-1250	900-990
Прыжок в длину с места, см.		
10,0-10,5	164 и выше	130 и выше
10,6-10.11	185	140-160
Подтягивание на перекладине, раз		
10,0-10,5	4 и выше	1 и выше
10,6-10.11	5	2-3

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
10,0-10,5	5,5-5,3 и ниже	6,6
10,6-10.11	5,2 и ниже	6,5-5,6
Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)		
10,0-10,5	1000 м и ниже	650
10,6-10.11	1050	750-950
Прыжок в длину с места, см.		
10,0-10,5	156-154 и более	120
10,6-10.11	170	140-145
Подъем туловища за 30 сек., раз		
10,0-10,5	14 и выше	4 и выше
10,6-10.11	18	8-13

Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности

Задание	Планируемый результат
Практическая часть	
1 упражнение	Предметный результат Выполнять нормативы физической подготовки
2 упражнение	Метапредметный результат Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
3 упражнение	
4 упражнение	Личностный результат Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
Теоретическая часть (тестовое задание)	
1, 3, 5, 12 задания	Метапредметный результат Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила личной гигиены.
11, 13,14 задания	Исторические сведения о зарождении и развитии современных Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Древнегреческие игры Олимпиады.
<u>Время выполнения работы 90 минут</u>	
1 часть – 30 минут	
2 часть 60 минут	
<u>при таком старте.</u>	
2, 4 задания	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
7 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
6. 8 задания	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Практическая часть

Задание	Критерии	Баллы
Бег 30м	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять бег с высокого старта • Применять технику бега на короткие дистанции • Выполнять финишное 	Мальчики: 5 баллов -5.0 -5.3 и меньше 4 балла - 6.5-5.6 3 балла 6.6 и больше Девочки: 5 баллов-5.5-5.2 и меньше

	ускорение	4 балла- 6.5-5.6 3 балла -6.6 и больше
Поднимание туловища, за 30 сек. (девочки)	Умения <ul style="list-style-type: none"> Укреплять мышцы брюшного пресса Овладевать техникой выполнения упражнения Развивать скоростную выносливость 	5 баллов -18-14 больше 4 – балла 8-13 3 балла -4
Подтягивание на перекладине (мальчики)	Умения <ul style="list-style-type: none"> Укреплять мышцы плечевого пояса Применять технику выполнения упражнения Развивать силовую выносливость 	5 баллов – 4-5 4 балла – 2-3 3 балла – 1
Бег-6 минут, без учета времени	Умения <ul style="list-style-type: none"> Выполнять старт в беге на длинные дистанции Распределять свои физические возможности по дистанции Развивать общую выносливость Выполнять финишное ускорение 	<i>Мальчики</i> 5 баллов – 1000-1250 4 балла – 900-990 3 балла – 850 и более <i>Девочки</i> 5 баллов – 1000-1050 4 балла – 750-950 3 балла - 650 и более
Прыжок в длину с места	Умения <ul style="list-style-type: none"> Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места Распределять свои физические возможности Развивать общую выносливость 	<i>Мальчики</i> 5 баллов – 164-185 и более 4 балла – 140-160 и более 3 балла -130 и более <i>Девочки</i> 5 баллов – 154-170 и более 4 балла – 140-145 и более 3 балла – 120 и более

Результаты практической части Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				

10,0-10,5	5,3 и меньше	6,5 и меньше	6,6	6,7 и больше
10,6-10.11	5,0	5.6	6.6	6,7 и больше
Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)				
10,0-10,5	1000- 1250 и более	900-990 и более	850 и более	750 и менее
10,6-10.11	1000- 1250 и более	900-990 и более	850 и более	800 и менее
Прыжок в длину с места, см.				
10,0-10,5	164-185 и более	140-160 и более	130 и более	129 и менее
10,6-10.11	164-185 и более	140-160 и более	130 и более	
Подтягивание на перекладине, раз				
10,0-10,5	4-5 и более	2-3 и более	1	0
10,6-10.11	4-5 и более	2-3 и более	1	0

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
10,0-10,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
10,6-10.11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2

Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)				
10,0-10,5	1000-1050	750-950	650 и более	649 и менее
10,6-10.11	1000-1050	750-950	650 и более	649 и менее
Прыжок в длину с места, см.				
10,0-10,5	154-170 и более	140-145 и более	120 и более	119 и менее
10,6-10.11	154-170 и более	140-145 и более	120 и более	119 и менее
Подъем туловища за 30 сек., раз				
10,0-10,5	18-14 и больше	8-13 и больше	4 и больше	3 и менее
10,6-10.11	18-14 и больше	8-13 и больше	4 и больше	

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Бег 6-минутный (без учета времени)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см)
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики. (Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки)

Контрольная работа

для проведения промежуточной аттестации

по физической культуре обучающихся 4 класса

ВАРИАНТ 1

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить **сразу**, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 1

ТЕСТ

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.

- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3.С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4.В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5.Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6.Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7.Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8.Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

Контрольная работа

для проведения промежуточной аттестации

по физической культуре обучающихся 4 класса

ВАРИАНТ 2

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 2

ТЕСТ

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) водой, имеющей температуру тела
- б) теплой водой.

в) горячей водой.

г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

а) соответствовать виду спорта

б) соответствовать цвету костюма

в) иметь узкий длинный носок

г) иметь вес до 300 г.

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

а) после каждой тренировки

б) каждый день

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

а) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

б) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

а) ускорить полное пробуждение организма

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) вовремя успеть на первый урок в школе

6. Физкультминутка это...?

а) возможность прервать урок;

б) способ преодоления утомления;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

а) положить холодный компресс;

- б) намазать ушибленное место мазью;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) силуэт человека;
- б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) распределение основных дел в течение всего дня;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) выполнение поручений учителя;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Греции;
- в) в Англии;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) прогулка на свежем воздухе;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) в Афинах;
- б) у горы Олимп;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Сочи;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Москве;
- г) в Киеве.

15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- в) держать дистанцию;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

Критерии оценивания работы

Ответы контрольной работы, теоретическая часть, 4 класс

№ задания	Ответы. Вариант №1	Ответы. Вариант №2
1.	В	А
2.	Г	А
3	Б	А
4	А	Б
5	Г	А
6	А	Б
7	Б	А
8	Б	А
9	В	А
10	Б	А
11	В	Б
12	А	Б
13	А	Б
14	В	А
15	В	Б

Результаты выполнения теоретической части

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1, 2, 3,4, 5, 6, 9,12,14	7, 8, 10, 11,13,15

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов). Всего: 21 балл.

Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
19-21	5
16-18	4
13-15	3
0-12	2

Бланк

контрольной работы

для проведения промежуточной аттестации

по физической культуре обучающегося 4 класса

Дата _____

Фамилия _____

Имя _____

Бланк теоретической части контрольной работы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ Вариант №															

Количество правильных ответов: ____ Оценка: _____

Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Бег 30 метров (сек)		
Бег 6 минутный (без учета времени).		
Прыжок в длину с места (см)		
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки		

Оценка за практическую часть: _____

Итоговая оценка по предмету физическая культура _____

Отметка за практическую и теоретическую части В ЦЕЛОМ.

Максимальное количество баллов - 41 (21 за тест и 20 за практику)

Набранное количество баллов _____.

Процент выполнения __100% _____.

Отметка

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2