

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«НАРЫШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено и принято

на заседании педагогического совета

(протокол № 1 от 26.08. 2019 г.)

Согласовано: 

Зам. директора по УВР

Майзнер Е.С.

Утверждаю: 
Директор Ю.Д. Козыр
приказ № 130 от 26.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Начальное общее образование

на период 2019/2020 – 2023/2024 учебные года

Срок освоения – 4 года

П. МЕХАНИЗАТОРОВ

2019

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2013г.

И нормативных документов:

-Закона Российской Федерации «Об образовании», ст.32;

- Компетенция и ответственность образовательного учреждения (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2013г);

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М.Кондаков, Л.П. Кезина-М:Просвещение 2010).

Учебник. Физическая культура. 1-4 класс: учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,А. А. Зданевич ; под общ. ред, В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

Положение о рабочей программе педагогического работника на заседании педагогического совета(Протокол №1 от 30.08.2018, утвержденный приказом №135 от 30.08.2018г.)

Дополнение в рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» (начальное общее образование) (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»).

На основании приказа № 78 от 06.04.2020 г. дополнить пояснительную записку рабочей программы следующим абзацем: «При переходе на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организация образовательной деятельности осуществляется посредством лекции, онлайн консультаций, а также с применением ресурсов различных электронных образовательных платформ, рекомендованных Министерством Просвещения Российской Федерации, в том числе «Российская электронная школа», «Яндекс.Учебник», «Учи.ру», «Олимпиад», «Билет в будущее», «WorldSkills Russia», «Фоксворд», «ЯКласс», «Образовариум»,

«Lecta», «Skypes», «Мобильное электронное образование», «Виртуальная школа Тульской области», «Моя школа в online» и другие, используя технические средства обучения».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю. Всего 99 часа в 1 классе, 102 во 2-4 классах.

Учитывая эти особенности **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением **образовательных задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала в целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях.

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

Примерное распределение учебного времени по разделам программы.

1 класс.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	32
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	25
5	Льжжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

2 класс.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	29
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	29
5	Льжжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34

Итого	102
-------	-----

3 класс.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	26
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	Льжжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

4 класс.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	26
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	31
5	Льжжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание учебного предмета.

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка.

Перекувырки в группировке.

Перекувырки в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сидя руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине .
Подтягивание в вися на низкой перекладине.
Вис согнув ноги, вис углом.
Поднимание прямых ног в вися.
Подтягивание в вися на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности.
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.
Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.
Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
Измерение длины и массы тела.
Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организирующие команды и приемы

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения

Группировка.

Перекуты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекут вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

3 класс.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цита*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ ***Акробатические упражнения***

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
2-3 кувырка вперед.
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висе.
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
Лазание по канату.
Перелезание через коня.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.
Перелезание через гимнастического коня.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
Переноска партнера в парах.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

*Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
Поворот переступанием.*

4 класс.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.
Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3мин.
Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ
Акробатические упражнения

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

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

Формы контроля по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

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

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

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Планируемые результаты освоения программы.

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания образования программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 элементы на высоком уровне техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование.

1 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Объяснение понятия «Физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место».		
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка».		
3.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «салки с домом».		
4.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».		
6.	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».		
7.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра "Пятнашки".		
8.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».		
9.	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.		
10.	Объяснение значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: "Запрещенное движение", «Два мороза».		
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры "Два Мороза". Игра "Удочка".		
12.	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки- попрыгунчики».		
13.	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки».		
14.	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».		
15.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка».		
16.	Обучение упражнению "вис на гимнастической стенке на время". Разучивание игры "Совушка".		

17.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле».		
18.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.		
19.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место».		
20.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.		
21.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.		
22.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!».		
23.	Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер».		
24.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву».		
25.	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики».		
26.	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом.		
27.	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.		
28.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов».		
29.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка».		
30.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка».		
31.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко».		
32.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.		
33.	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.		
34.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».		
35.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу».		

36.	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».		
37.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.		
38.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.		
39.	Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату.		
40.	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание игры «Третий лишний».		
41.	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Игра «Удочка».		
42.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.		
43.	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда».		
44.	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке.		
45.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь».		
46.	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».		
47.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты».		
48.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.		
49.	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанций.		
50.	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.		
51.	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.		
52.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.		
53.	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 градусов.		
54.	Обучение торможению на лыжах.		
55.	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.		
56.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.		

57.	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.		
58.	Обучение движению на лыжах "змейкой" и ступающим шагом в подъем от 5-8 градусов с палками.		
59.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 метров в медленном темпе.		
60.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броска и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры "Вышибалы".		
61.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры "Антивышибалы".		
62.	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры "Снежки".		
63.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры "Охотники и утки".		
64.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры "Мяч из круга".		
65.	Обучение броскам мяча в кольцо способом "снизу". Разучивание игры "Мяч соседу".		
66.	Обучение броскам мяча в кольцо способом "сверху". Разучивание игры "Горячая картошка".		
67.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры "Гонки мячей в колоннах".		
68.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры "Перекинь мяч".		
69.	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры "Вышибалы маленькими мячами".		
70.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра "Удочка".		
71.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры "Быстрая подача".		
72.	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра "Охотники и утки».		
73.	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра "Тараканчики".		
74.	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками.		
75.	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами "Передал - садись".		
76.	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.		
77.	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры "Пустое место".		
78.	Совершенствование упражнений акробатики. Игра "Пустое место".		
79.	КДК: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра "Коньки - горбунки".		
80.	Обучение упражнениям с гантелями. Игры "Пустое место".		

81.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра "Правильный номер".		
82.	КДК: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра "Правильный номер с мячом".		
83.	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра "Перетяжки".		
84.	Развитие выносливости различными способами. Игра "День и ночь".		
85.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию "стартовое ускорение". Развитие скоростных качеств.		
86.	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете "Кто дальше прыгнет".		
87.	КДК: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.		
88.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.		
89.	КДК: бег на 30 м.		
90.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.		
91.	КДК: метание мешочка на дальность. Игра "Вороны и воробьи".		
92.	Контроль пульса. Строевые упражнения.		
93.	КДК: челночный бег 3*10 м. Разучивание игры с элементами пионербол.		
94.	Совершенствование бросков и ловле мяча. Разучивание игры в пионербол.		
95.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры "Вызов номеров".		
96.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.		
97.	Совершенствование игр "За мячом противника", "Вышибалы", пионербол.		
98.	Подвижные игры: «по своим местам», «два мороза», «у ребят порядок строгий».		
99.	Командные подвижные игры.		

Тематическое планирование.

2 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
----------	------------	--------------------	------------

1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки».		
2.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка».		
3.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом».		
4.	Развитие скорости и ориентации в пространстве. КДК: челночный бег 5 x 10. Игра «Гуси-лебеди».		
5.	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Уточка».		
6.	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки».		
7.	Развитие ловкости, внимания в метании пред- мета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».		
8.	КДК: метание. Эстафета «За мячом противника».		
9.	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. КДК: прыжки в длину с места.		
10.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза».		
11.	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		
12.	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.		
13.	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. КДК: бег на 30 метров с высокого старта.		
14.	Правила б/п во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Разучивание п/и «Охотник и зайцы».		
15.	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. КДК: поднятие туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна».		
16.	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос».		
17.	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле».		
18.	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.		
19.	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в		

	п/и «Посадка картофеля».		
20.	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.		
21.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. КДК: наклон вперед из положения стоя.		
22.	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение».		
23.	КДК: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены».		
24.	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».		
25.	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?».		
26.	Объяснение значения физкультурминутки для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед.		
27.	Развитие гибкости в наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами».		
28.	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Эстафеты.		
29.	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.		
30.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.		
31.	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу».		
32.	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка».		
33.	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.		
34.	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.		
35.	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.		
36.	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу».		
37.	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами».		
38.	Ознакомление с ТБ в упражнениях с мячами. Разучивание ОРУ с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы».		

39.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».		
40.	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему».		
41.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».		
42.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга».		
43.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу».		
44.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».		
45.	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».		
46.	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы».		
47.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами».		
48.	КДК: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы».		
49.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам».		
50.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.		
51.	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.		
52.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени».		
53.	Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.		
54.	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах».		
55.	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажный ходу на лыжах без палок и с палками.		
56.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением.		
57.	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь».		
58.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени».		
59.	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1 500 м.		
60.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.		

	Разучивание подвижной игры «На буксире».		
61.	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга».		
62.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».		
63.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо».		
64.	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол.		
65.	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.		
66.	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.		
67.	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.		
68.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.		
69.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».		
70.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом».		
71.	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».		
72.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой».		
73.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини- футбол.		
74.	КДК: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача».		
75.	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля».		
76.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу».		
77.	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.		
78.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - садись».		
79.	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу».		
80.	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место».		
81.	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля».		
82.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись».		

83.	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу».		
84.	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место».		
85.	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».		
86.	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.		
87.	КДК: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки».		
88.	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки».		
89.	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки».		
90.	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки».		
91.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь».		
92.	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.		
93.	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?».		
94.	КДК: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.		
95.	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.		
96.	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. КДК: бег на 30 м.		
97.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень».		
98.	КДК: метание мешочка на дальность. П/и «За мячом противника».		
99.	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.		
100.	КДК: челночный бег 3*10 метров. Игра в пионербол.		
101.	Развитие выносливости в кроссовой подготовки. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.		
102.	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра "Вызов номеров".		

Тематическое планирование.

3 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»		
2.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в		

	медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка».		
3.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом».		
4.	КДК: челночный бег 3 x 10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой».		
5.	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка».		
6.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. КДК: прыжок в длину с места. П/и «Удочка».		
7.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».		
8.	КДК: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».		
9.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.		
10.	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза».		
11.	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.		
12.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м. Разучивание игры «Третий лишний».		
13.	КДК: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний».		
14.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.		
15.	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком».		
16.	КДК: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком».		
17.	Правила б/п в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»		
18.	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. КДК: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна».		
19.	Развитие силы, координационных качеств в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше».		
20.	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча».		
21.	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.		
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка		

	картофеля».		
23.	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных Эстафеты с мячом.		
24.	КДК, наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.		
25.	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!».		
26.	КДК: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены».		
27.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».		
28.	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?».		
29.	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед.		
30.	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веребочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед.		
31.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой Подвижная игра «Удочка».		
32.	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики.		
33.	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы».		
34.	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу».		
35.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему».		
36.	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».		
37.	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга».		
38.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».		
39.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».		
40.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».		
41.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».		
42.	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра		

	«Вышибалы двумя мячами».		
43.	КДК: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами».		
44.	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.		
45.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.		
46.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».		
47.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей».		
48.	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.		
49.	Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота».		
50.	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка».		
51.	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.		
52.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.		
53.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.		
54.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».		
55.	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.		
56.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет».		
57.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии».		
58.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1 000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».		
59.	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.		
60.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах		

	и без лыж.		
61.	Правила Т/Б на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».		
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч».		
63.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо».		
64.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.		
65.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.		
66.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.		
67.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.		
68.	Правила Т/Б на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.		
69.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».		
70.	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом».		
71.	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом».		
72.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».		
73.	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой».		
74.	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.		
75.	КДК: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини- футбол.		
76.	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу».		
77.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки».		
78.	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.		
79.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80- 100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Игра с мячами «Передал-садись».		
80.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Подвижная игра «Веревочка под ногами».		

81.	Обучение лазанию по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках Подвижная игра «Пустое место».		
82.	КДК: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки».		
83.	Обучение упражнениям с гимнастиче-ским козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.		
84.	КДК: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки».		
85.	Обучение дыхательным упражнениям. Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы».		
86.	Обучение дыхательным упражнениям. Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».		
87.	КДК: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».		
88.	Совершенство- вание дыхатель- ных упражнений. КДК: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча».		
89.	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»		
90.	Инструктаж по ТБ на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки».		
91.	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».		
92.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.		
93.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?».		
94.	КДК:челночный бег 3 х 10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.		
95.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.		
96.	КДК: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.		
97.	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.		
98.	КДК: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника».		
99.	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».		
100.	КДК: бег на 1000 м. Игра в пионербол.		
101.	КДК: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Вызов номеров».		
102.	КДК: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки,		

	метания).		
--	-----------	--	--

**Тематическое планирование.
4 класс.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Ознакомление с ТБ на спортивной площадке. Совершенствование строевых команд. Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. П/и "Салки".		
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра "Подвижная цель".		
3.	Совершенствование строевых упражнений. КДК: бег на 30 метров.		
4.	КДК: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. П/и "Охотники и утки".		
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры. Обучение бегу на 60 м. с высокого и низкого старта. Игра-эстафета " За мячом противника".		
6.	Совершенствование навыка метания в игре-эстафете "За мячом противника". КДК: бег на 60 м. с высокого старта.		
7.	Совершенствование техники бега КДК: бег на 1000м.		
8.	КДК: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры "Подвижная цель".		
9.	Объяснение понятия "физическая подготовка". Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета "Преодолей препятствие".		
10.	Совершенствование прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и "Волк во рву".		
11.	Совершенствование прыжка в длину. П/и "Прыгающие воробушки". Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		
12.	КДК: прыжок в длину с места. Развитие внимания, ловкости в игре "Прыгающие воробушки".		
13.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях с мячами.		
14.	КДК: челночный бег 3х10. Совершенствование прыжков низкие барьеры.		
15.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом "перешагиванием". Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног(прыгучесть).		
16.	Обучение прыжку в высоту способом "перешагивание". Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом "перешагивание".		
17.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом "перешагивание". Подвижная игра "Удочка".		

18.	Разучивание игровых действий эстафет(броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах "Веселые старты".		
19	Ознакомление с п/б поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в ОРУ. П/и "Посадка картофеля".		
20.	Повторение т/б при выполнении физических упражнений. КДК: подъем туловища за 30 секунд. П/и "Посадка картофеля".		
21.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.		
22.	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, "мост", кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.		
23.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.		
24.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра "Попрыгунчики - воробушки".		
25.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.		
26.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса.		
27.	КДК: наклоны вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра "Ниточка и иголочка".		
28.	Обучение перемаху их виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра "Ниточка и иголочка".		
29.	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра "Перемена мест".		
30.	КДК: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед.		
31.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре "Альпинисты". Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.		
32.	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей(подъем туловища из положения лёжа). Подвижная игра "Кто быстрее".		
33.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания. координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра "Салки с мячом".		
34.	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра "Чья команда быстрее осалит игроков".		

35.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра "Передал - садись".		
36.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом "снизу" после ведения. Подвижная игра "Мяч соседу".		
37.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом "сверху" после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».		
38.	Обучение ловле и передачи мяча в движении, в "треугольнике". Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему».		
39.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.		
40.	Ознакомление с передвижением баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.		
41.	КДК: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.		
42.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов мяча на месте, передачи партнера. Подвижная игра "Попади в кольцо".		
43.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра "Мяч среднему". Игра в мини-баскетбол.		
44.	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол.		
45.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов мяча на месте, передачи партнера. Подвижная игра "Попади в кольцо".		
46.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра "Мяч среднему". Игра в мини-баскетбол.		
47.	КДК: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами».		
48.	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол.		
49.	Ознакомление с правилами б/п на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.		
50.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.		
51.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».		
52.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».		
53.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.		
54.	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «получелочка» и «елочка».		

55.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.		
56.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время про- хождения дистанции.		
57.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».		
58.	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.		
59.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.		
60.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.		
61.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.		
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».		
63.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.		
64.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.		
65.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.		
66.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.		
67.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.		
68.	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.		
69.	Обучение упражнениям с мячом в парах:- нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.		
70.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.		
71.	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.		
72.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.		
73.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.		
74.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.		
75.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.		
76.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».		
77.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки».		

78.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-1 00 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки».		
79.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».		
80.	КДК: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка».		
81.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80- 100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка».		
82.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».		
83.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы».		
84.	КДК: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы».		
85.	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель».		
86.	Совершенствование дыхательных упражнений; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.		
87.	КДК: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений. Подвижная игра «Третий лишний».		
88.	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»		
89.	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. КДК: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики.		
90.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.		
91.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. П/и "Невод".		
92.	КДК: челночный бег 3*10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».		
93.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. КДК: бег на 30 м.		
94.	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе. Игра «Подвижная цель».		
95.	КДК: метание теннисного мяча на дальность. П/и «Охотники и утки».		
96.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений. Игра в мини- футбол.		
97.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра в мини- футбол.		

98.	ОРУ. Развитие быстроты и силы посредством игры в мини- футбол.		
99.	КДК: прыжок в длину с места. Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини- футбол.		
100.	КДК: бег на 60 м. Игра «Лепта».		
101.	КДК: бег на 1000м. Игра «Лепта».		
102.	ОРУ. Развитие быстроты, силы, координации посредством подвижных игр.		

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.
1 класс

1. Можно ли читать лёжа?

- А. Нельзя
- Б. Можно
- В. Иногда можно

2. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

3. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

4. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

5. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

6. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

7. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

8. Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

9. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

10. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег в чередовании с ходьбой 500-600 м.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м. (сек.)	7.3	7.5
Челночный бег 3 x10 м. (в забеге участвуют 3 – 4 участника)	Кто какое место займет	
Бег в чередовании с ходьбой 500-600 м. (в медленном темпе)	Без учета времени	
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	2	1
Ходьба на лыжах 1000 – 1200 м.	Без учета времени	

(в медленном темпе)		
Прыжки через скакалку (в удобном темпе)	В течение 30 – 40 сек.	
Поднимание туловища за 30 секунд.	Без учета	Без учета
Прыжок в длину с места.	140	130
Наклон вперед из положения сидя	9	12.5

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.

2 класс

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
1.В данном режиме дня впиши в пустые строчки занятия физическими упражнениями		
1. Подъем	Варианты ответов: Утренняя гимнастика Прогулка, подвижные игры Занятия спортом Физкультминутка	
2. _____		
3. Завтрак		

4. Учеба в школе

5. _____

6. Обед

7. Выполнение домашнего задания

8. _____

9. Помощь родителям

10. Ужин

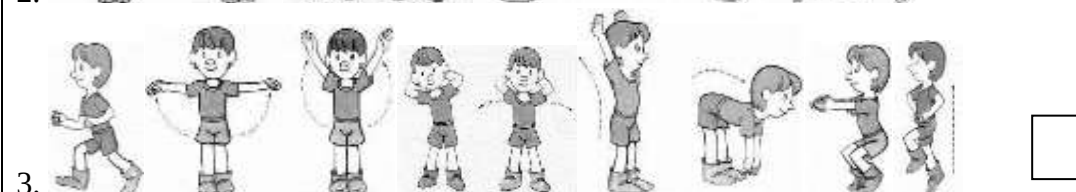
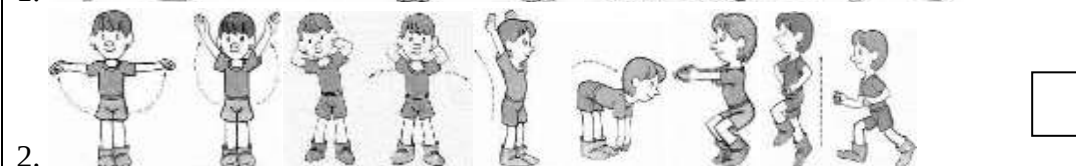
11. Приготовление ко сну

12. Сон

☐

2.

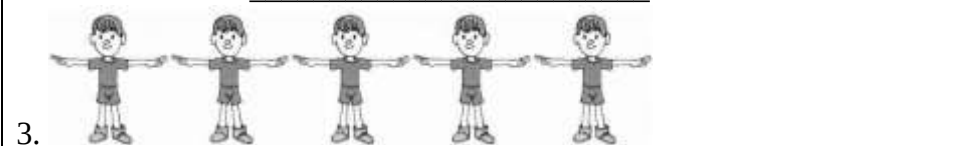
Отметь знаком ☒ правильную последовательность выполнения утренней зарядки



4. Все комплексы

☐☐

3. Впиши название строевых команд



Варианты ответов:

Шеренга

Колонна

Интервал

Дистанция

4. Подбери каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Обведи в кружок вариант ответа.

1) сила	 А)
2) быстрота	 Б)

3) выносливость	 В)							
4) гибкость	 Г)							
1) 1–А, 2–Г, 3–В, 4–Б; 3) 1–В, 2–Г, 3–Б, 4–А; 2) 1–Б, 2–Г, 3–В, 4–А; 4) 1–Г, 2–А, 3–Б, 4–Д.								
5. Впиши в пустые клетки название технических элементов, соответствующие каждому рисунку <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="271 667 689 807"> 1.  </td> <td data-bbox="689 667 1122 807"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="271 807 689 954"> 2.  </td> <td data-bbox="689 807 1122 954"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="271 954 689 1134"> 3.  </td> <td data-bbox="689 954 1122 1134"></td> </tr> </table> Передача мяча двумя руками от груди Удар по мячу "щечкой" Нижняя подача Ведение мяча			1. 		2. 		3. 	
1. 								
2. 								
3. 								
8. Отметь знаком X правильное выполнение кувырка вперед								

1.

☐

2.

☐

3.

☐
☐

9. Отметь знаком ☒ почему спортсмен отстал

1) устал ☐

2) неправильно одет ☐

3) глубокий снег ☐

4) заболел ☐


☐

10. Напиши правила безопасности при игре в подвижные и спортивные игры

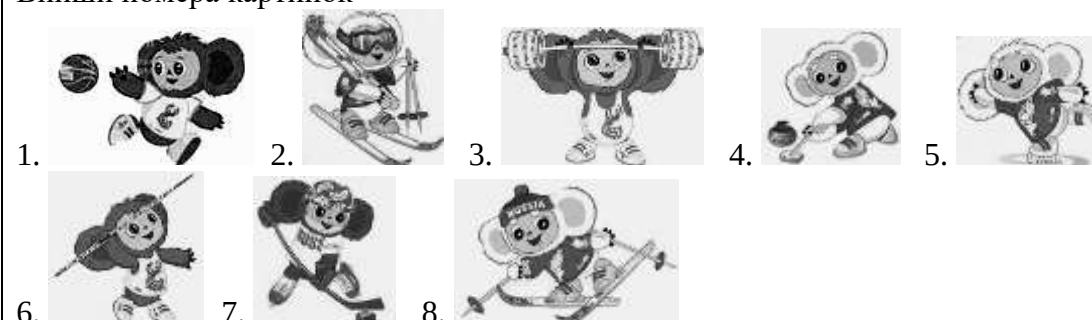
☐

11.Подбери каждому рисунку свое название. Обведи в кружок вариант ответа

 А	 Б	 В
1.Эмблема	2.Символика	3.Талисман

- 1) 1–А, 2–В, 3–Б; 2) 1–Б, 2–В, 3–А;
3) 1–В, 2–А, 3–Б; 4) 1–А, 2–Б, 3–В.

12. Чебурашка собрался на зимнюю олимпиаду в Сочи. В каких видах спорта он будет выступать?
Впиши номера картинок



Ответ: _____

**Содержание тестов
общефизической
подготовленности.**

Прыжок в длину с места.

Подтягивание.

Поднимание туловища за
секунд.

Бег 30м

Наклон вперед из
положения сидя.

Бег в чередовании с
ходьбой 800 м., 1000 м.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ПОКАЗАТЕЛИ	
	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Бег 30 м.	6.9	7.1

ОЦЕНОЧНЫЕ
Стартовый
контроль

Челночный бег 3 х 10 м. (в забеге участвуют два участника)	Кто быстрее	
Бег в чередовании с ходьбой 800 м., 1000 м. (в медленном темпе)	Без учета времени	
Подтягивание из виса (количество раз)	1	-
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	3	2
Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	9.30	10.10
Прыжки через скакалку (в удобном темпе)	В течение 1 мин.	
Прыжок в длину с места.	155	140
Поднимание туловища за 30 секунд.	22	21
Наклон вперед из положения сидя.	9	12.5

СРЕДСТВА
(входной)
знаний по

физической культуре.
3 класс

1. Продолжите пословицу: «Здоровье в порядке – спасибо...»
 - а) учителям
 - б) зарядке
 - в) скакалке
 - г) врагам

2. Что такое режим дня?
 - а) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время
 - б) занятия спортом
 - в) выполнение домашних заданий
 - г) распределение основных дел в течение всего дня

3. К основным физическим качествам относятся:
 - а) сила, скорость, выносливость, гибкость
 - б) метание, отжимание, прыжки, бег

- в) знания, скорость, умения
- г) вес, рост, объём легких, сила.

4. **В какой спортивной игре мяч забивают в ворота?**

- а) баскетбол
- б) гольф
- в) футбол
- г) волейбол

5. **Командные спортивные игры это:**

- а) плавание
- б) волейбол
- в) бокс
- г) футбол

6. **Какой отдых не способствует сохранению здоровью?**

- а) прогулка на свежем воздухе
- б) спортивные игры
- в) компьютерные игры
- г) занятия физической культурой

7. **Что осанка была правильной необходимо:**

- а) плавать
- б) сидеть за компьютером
- в) читать книги
- г) писать

8. **Какую медаль получает спортсмен за 3 место?**

- а) деревянную
- б) бронзовую
- в) стеклянную
- г) золотую

9. **Что из перечисленного НЕ относится к лёгкой атлетике?**

- а) бег
- б) прыжки с разбега
- в) борьба
- г) метание копья

10. **Что необходимо ученику, во время урока баскетбола?**

- а) ворота
- б) клюшка
- в) ракетка
- г) мяч

11. **В какой одежде должен быть ученик во время занятий физической культуры?**

- а) шорты, футболка
- б) джинсы, короткий топ
- в) купальник, плавки
- г) куртка, шапка

12. **Олимпийские игры бывают:**

- а) зимние и весенние
- б) летние и зимние
- в) летние и осенние
- г) осенние и весенние

13. **По какой части тела измеряется длина прыжка?**

- а) по тени человека
- б) по носу
- в) по росту прыгуна
- г) по пяткам

14. **С помощью какого упражнения развивается сила?**

- а) бег

- б) отжимания
- в) прыжки
- г) приседания

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м.	6.3	6.6
Бег 60 м. (в забеге участвуют два участника)	Кто быстрее	
Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	9.9	10.6
Бег 1000 м. (в среднем темпе)	Без учета времени	
Подтягивание из виса (количество раз)	2	-
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	6	4
Ходьба на лыжах 1 км. (мин. сек.)	Без учета времени	
Прыжки через скакалку 100 раз.	Без учета времени	
Прыжок в длину с места.	155	145
Поднимание туловища за 30 секунд.	24	22
Наклон вперед из положения стоя.	9	12.5

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.
4 класс

1. Как называются соревнования, которые проходят 1 раз в четыре года?

- А. Чемпионат мира
- Б. Веселые старты
- В. Олимпийские игры
- Г. Марафон

2. Что включает в себя физическая культура?

- А. Физические упражнения
- Б. Компьютерные игры
- В. Знания о личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании
- Г. Смотреть телевизор

3. Назови основные части тела человека. Запиши.

4. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Укреплять мышцы физическими упражнениями
- Б. Спать на мягкой постели
- В. Носить портфель в одной руке
- Г. Сидеть развалившись

5. Какие высказывания относятся к гигиене?

- А. Быть неряшливым
- Б. Чистить зубы
- В. Ходить в грязной одежде
- Г. Мыть руки перед едой

6. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда

Б. Утренняя зарядка

В. Будильник

7. Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

8. К летним видам спорта относятся:

А. Лыжные гонки

Б. Легкая атлетика

В. Хоккей

Г. Гимнастика

9. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

Г. Снаряды

10. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?

А. Горы

Б. Воздух, вода и солнце

В. Ветер, дождь и снег

Г. Тренажеры

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 1 минуту.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Бег 1000м.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ПОКАЗАТЕЛИ	
	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Бег 30 м. (сек).		

	6.1	6.4
Бег 60 м. (сек.)	11.1	11.6
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	10.2	10.7
Бег 1000 м. (мин. сек.)	6.30	7.30
Подтягивание из виса (количество раз)	3	-
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	8	6
Ходьба на лыжах 1 км. (мин. сек.)	8.00	8.30
Прыжки через скакалку в течение 1 мин. (количество раз)	70	90
Прыжок в длину с места.	170	165
Поднимание туловища за 1 минуту.	33	29
Наклон вперед из положения сидя.	8	14

Итоговый контроль знаний по физической культуре.
1 класс.

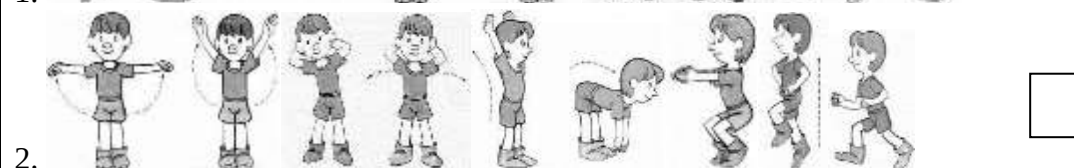
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. В данном режиме дня впиши в пустые строчки занятия физическими упражнениями

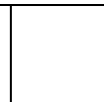
1. Подъем
2. _____
3. Завтрак
4. Учеба в школе
5. _____
6. Обед
7. Выполнение домашнего задания
8. _____
9. Помощь родителям
10. Ужин
11. Приготовление ко сну
12. Сон

Варианты ответов:
 Утренняя гимнастика
 Прогулка, подвижные
 игры
 Занятия спортом
 Физкультминутка

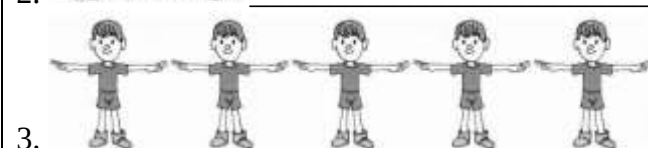
2. Отметь знаком ☒ правильную последовательность выполнения утренней зарядки



4. Все комплексы



3. Впиши название строевых команд



Варианты ответов:

Шеренга

Колонна

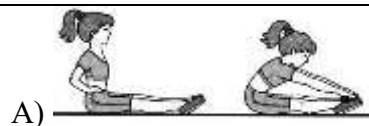
Интервал

Дистанция



4. Подбери каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Обведи в кружок вариант ответа.

1) сила



2) быстрота



	Б)	
3) выносливость		
4) гибкость		
	Г)	
1) 1–А, 2–Г, 3–В, 4–Б; 3) 1–В, 2–Г, 3–Б, 4–А;		2) 1–Б, 2–Г, 3–В, 4–А; 4) 1–Г, 2–А, 3–Б, 4–Д.
5. Впиши в пустые клетки название технических элементов, соответствующие каждому рисунку		
1. 		Передача мяча двумя руками от груди Удар по мячу "щечкой" Нижняя подача Ведение мяча
2. 		
3. 		
8. Отметь знаком ☒ правильное выполнение кувырка вперед		

1.

☐

2.

☐

3.

☐
☐

9. Отметь знаком ☒ почему спортсмен отстал

- 1) устал ☐
- 2) неправильно одет ☐
- 3) глубокий снег ☐
- 4) заболел ☐


☐

10. Напиши правила безопасности при игре в подвижные и спортивные игры

☐

11.Подбери каждому рисунку свое название. Обведи в кружок вариант ответа

 А	 Б	 В	
1.Эмблема	2.Символика	3.Талисман	

1) 1–А, 2–В, 3–Б; 2) 1–Б, 2–В, 3–А;
3) 1–В, 2–А, 3–Б; 4) 1–А, 2–Б, 3–В.

12. Чебурашка собрался на зимнюю олимпиаду в Сочи. В каких видах спорта он будет выступать?
Впиши номера картинок

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

7. 

8. 

Ответ: _____

Итоговый контроль знаний по физической культуре.
2 класс.

1. **Продолжите пословицу: «Здоровье в порядке – спасибо...»**

- а) учителям
- б) зарядке
- в) скакалке
- г) врагам

2. **Что такое режим дня?**

- а) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время
- б) занятия спортом
- в) выполнение домашних заданий
- г) распределение основных дел в течение всего дня

3. **К основным физическим качествам относятся:**

- а) сила, скорость, выносливость, гибкость
- б) метание, отжимание, прыжки, бег
- в) знания, скорость, умения
- г) вес, рост, объём легких, сила.

4. **В какой спортивной игре мяч забивают в ворота?**

- а) баскетбол
- б) гольф
- в) футбол
- г) волейбол

5. **Командные спортивные игры это:**

- а) плавание
- б) волейбол
- в) бокс
- г) футбол

6. Какой отдых не способствует сохранению здоровью?

- а) прогулка на свежем воздухе
- б) спортивные игры
- в) компьютерные игры
- г) занятия физической культурой

7. Что осанка была правильной необходимо:

- а) плавать
- б) сидеть за компьютером
- в) читать книги
- г) писать

8. Какую медаль получает спортсмен за 3 место?

- а) деревянную
- б) бронзовую
- в) стеклянную
- г) золотую

9. Что из перечисленного НЕ относится к лёгкой атлетике?

- а) бег
- б) прыжки с разбега
- в) борьба
- г) метание копья

10. Что необходимо ученику, во время урока баскетбола?

- а) ворота
- б) клюшка
- в) ракетка
- г) мяч

11. В какой одежде должен быть ученик во время занятий физической культуры?

- а) шорты, футболка
- б) джинсы, короткий топ

- в) купальник, плавки
- г) куртка, шапка

12. **Олимпийские игры бывают:**

- а) зимние и весенние
- б) летние и зимние
- в) летние и осенние
- г) осенние и весенние

13. **По какой части тела измеряется длина прыжка?**

- а) по тени человека
- б) по носу
- в) по росту прыгуна
- г) по пяткам

14. **С помощью какого упражнения развивается сила?**

- а) бег
- б) отжимания
- в) прыжки
- г) приседания

Итоговый контроль знаний по физической культуре.
3 класс.

1. Как называются соревнования, которые проходят 1 раз в четыре года?

- А. Чемпионат мира
- Б. Веселые старты
- В. Олимпийские игры
- Г. Марафон

2. Что включает в себя физическая культура?

- А. Физические упражнения
- Б. Компьютерные игры
- В. Знания о личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании
- Г. Смотреть телевизор

3. Назови основные части тела человека. Запиши.

4. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Укреплять мышцы физическими упражнениями
- Б. Спать на мягкой постели
- В. Носить портфель в одной руке
- Г. Сидеть развалившись

5. Какие высказывания относятся к гигиене?

- А. Быть неряшливым
- Б. Чистить зубы
- В. Ходить в грязной одежде
- Г. Мыть руки перед едой

6. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

8. К летним видам спорта относятся:

- А. Лыжные гонки
- Б. Легкая атлетика
- В. Хоккей
- Г. Гимнастика

9. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь
- Г. Снаряды

10. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?

- А. Горы
- Б. Воздух, вода и солнце
- В. Ветер, дождь и снег
- Г. Тренажеры

Итоговый контроль знаний по физической культуре.
4 класс.

1.Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3.Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

4.Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5.Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

6. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

8. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

10. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

Описание материально-технической базы.

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013.

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.

3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.

4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. — М : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. *Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.

7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». — Режим доступа :<http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал.-Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ги.-Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Ноутбук.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая .

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м.

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

5. Скакалка детская (на каждого ученика).

6. Мат гимнастический.

7. Турник гимнастический.
8. Обруч гимнастический (на каждого ученика).
9. Козёл гимнастический.
10. Мостик гимнастический.
11. Лыжные комплекты (на каждого ученика).

МКОУ «НАРЫШКИНСКАЯ СОШ» ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД			
Школьный урок			
Дела	Классы	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Установление доверительных отношений между учителем и его учениками (поощрение, поддержка, похвала, просьба, поручение).		Постоянно	Учитель.
Соблюдение на уроке общепринятых норм поведения.		Постоянно	Учитель.
Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту, изучаемому на уроках.		В течение учебного года	Учитель.
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.		Постоянно	Учитель.
Привлечение внимания школьников к сдаче норм ГТО.		Ноябрь	Учитель.
Неделя здоровья. Формирование		Третья неделя	Учитель.

Приложение № 1 _____
к рабочей программе
по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов.

первоначальных представлений об охране жизни и здоровья, умение ориентироваться в строении собственного тела; умение и желание соблюдать правила личной гигиены тела; дифференцировать на начальном уровне понятия «здоровье» и «болезнь»; связывать состояние здоровья с поведением и соблюдением гигиенических требований.		марта 2022 г.	
Спортивный праздник. Физическое воспитание это удовлетворение потребностей человека в двигательной активности, достижение такого уровня физического состояния, которое обеспечивает полноценное физическое здоровье.	5-9	Январь	Учитель.

