

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Заларинская средняя общеобразовательная школа № 2



Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
« Кучу » /И.И. Кушева /  
« 31 » августа 2018 г.

Утверждаю:  
Директор школы:  
« Игорь » /Т.И. Сидорова /  
« 31 » августа 2018 г.

**Программа учебного предмета «Физическая культура»**  
для учащихся 1 – 4 классов

Срок реализации - 4 года

Разработала: Ветчанина О.А.,  
учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании  
методического объединения,  
протокол № 1 от  
« 31 » 08 2018г.

п. Залари

Рабочая программа разработана на основе:

- Требований к планируемым результатам освоения ООП НОО МБОУ ЗСОШ № 2 в соответствии с ФГОС НОО.
- Учебного плана МБОУ ЗСОШ № 2.
- Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу, внеурочной деятельности в МБОУ Заларинской СОШ № 2.
- Программы линии УМК В.И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы — М.: Просвещение, 2019 г.

Используемый УМК:

Автор авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника
В. И. Лях	Физическая культура	1	Просвещение
В. И. Лях	Физическая культура	2	Просвещение
В. И. Лях	Физическая культура	3	Просвещение
В. И. Лях	Физическая культура	4	Просвещение

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиций обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе

критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Метапредметные результаты** включают освоение обучающимися универсальных учебных действий, обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- охранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры в сотрудничестве с учителем;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;
- использовать знаково-символические средства;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения творческих задач.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить, логическое рассуждение.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

-задавать вопросы;

-контролировать действия партнёра;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

-аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

-с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

#### ЧТЕНИЕ. РАБОТА С ТЕКСТОМ РАБОТА С ТЕКСТОМ: ПОИСК ИНФОРМАЦИИ И ПОНИМАНИЕ ПРОЧИТАННОГО

**Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;

- упорядочивать информацию по заданному основанию;

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-работать с несколькими источниками информации;

-сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

#### РАБОТА С ТЕКСТОМ: ПРЕОБРАЗОВАНИЕ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ

**Выпускник научится:**

-формулировать несложные выводы, основываясь на тексте;

-сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

-составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-составлять отзывы о прочитанном.

## РАБОТА С ТЕКСТОМ: ОЦЕНКА ИНФОРМАЦИИ

### **Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, УПРАВЛЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ

### **Выпускник научится:**

- определять последовательность выполнения действий, планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира;
- определять последовательность выполнения действий.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельностью и деятельностью группы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения на уровне начального общего образования обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### 1 КЛАСС

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

##### **Выпускник получит возможность научиться.**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня (символы)

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (упоры присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади; перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина низкая, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча

массой 1 кг);

- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

## **2 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться.**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);

- выполнять передвижения на лыжах;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски малого мяча).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **3 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической

культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять передвижения на лыжах;

- сохранять правильную осанку;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **4 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для учащихся 1- 4 классов рассчитана на 405 часов (по 3 часа в неделю, 99 часов в первом классе и 102 часа в год в 2-4 классах).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

### **Знания о физической культуре (6 ч)**

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Темп и ритм. Личная гигиена человека. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Вода и питьевой режим. Бег, ходьба, прыжки, метание, как жизненно важные способы передвижения человека. Овладение навыков ходьбы, бега, прыжков, метания. Выполнение разминок, направленных на развитие координации движений.

### **Гимнастика с элементами акробатики (31 ч)**

Организуемые команды и приемы: строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «На первый-второй рассчитайсь», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш».

Акробатические упражнения: различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове.

Гимнастические упражнения прикладного характера: вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, по канату.

### **Легкая атлетика (22 ч)**

Бег: пробежать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперед.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, метание как на дальность, так и на точность - в вертикальную цель, в стену.

### **Подвижные игры (38 ч)**

Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убраться», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро»,

«Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## **2 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре (4 ч)**

Правила по ТБ на уроках физической культуры. Рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, что такое мозг и нервная система, органы дыхания, органы пищеварения, пища и питательные вещества, тренировка ума и характера, как вести дневник самоконтроля. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег, ходьба, прыжки, метание, как жизненно важные способы передвижения человека. Овладение и совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, метания. Выполнение разминок, направленных на развитие координации движений.

### **Лёгкая атлетика (36 ч)**

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, беговая разминка, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, техника высокого старта, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин, пробегать 1 км.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места и разбега, прыжок в высоту спиной вперед, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку, преодолеть полосу препятствий.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние, метать гимнастическую палку ногами.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, снизу и из-за головы.

### **Гимнастика с элементами акробатики (35 ч)**

Акробатические упражнения: перекуты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), мост, стойку на голове, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость,

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий, строиться в шеренгу и колонну, вращение обруча, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходит станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

### **Подвижные и спортивные игры (27 ч)**

Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг па башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловчи обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», Ловишка с мешочком на голове, «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель»,

«Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **3 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре (4 ч)**

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Знать, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, иметь представление о закаливании. Знать правила спортивной игры «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол». Вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, приема пищи и соблюдения питьевого режима. Овладение и совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, метания. Выполнение разминок, направленных на развитие координации движений.

#### **Лёгкая атлетика (30 ч)**

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, беговая разминка, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, техника высокого старта, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин, пробегать 1 км.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места и разбега, прыжок в высоту спиной вперед, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку, преодолевать полосу препятствий.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние, метать гимнастическую палку ногами.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, снизу и из-за головы.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (34 ч)**

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), мост, стойку на голове, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с. на скорость,

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий, строиться в шеренгу и колонну, вращение обруча, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходит станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (35 ч)**

Давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля

обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### **4 КЛАСС**

##### **Знания о физической культуре (4 ч)**

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки). Знать, что такое зарядка и методику ее проведения. Иметь представление, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека. Физкультминутка. Знать правила спортивных игр: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол». Вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, приема пищи и соблюдения питьевого режима. Овладение и совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, метания. Выполнение разминок, направленных на развитие координации движений. Знать правила обгона на лыжне.

##### **Лёгкая атлетика (31 ч)**

Пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

##### **Гимнастика с элементами акробатики (36 ч)**

Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбей и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

##### **Лыжная подготовка (5 ч)**

Передвижения на лыжах: скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции; спуск со склона, торможение, подъем на склон способом «лесенка», «полуелочка», «елочка».

##### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (27 ч)**

Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка»,

«Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**: -

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

п/п	Тема урока/ раздел	Количество часов	Форма контроля
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
1	Организационно-методические указания	1	устный опрос
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
3	Техника челночного бега	2	текущий, тестирование
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	контрольное тестирование
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
5	Возникновение физической культуры и спорта	1	устный опрос
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
6	Техника метания мешочка на дальность	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	2	текущий
	<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>		
8	Олимпийские игры	1	фронтальный опрос
9	Что такое физическая культура	1	устный опрос
10	Темп и ритм	1	устный опрос
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
11	Подвижная игра «Мышеловка»	2	текущий
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
12	Личная гигиена человека	1	фронтальный опрос
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>		
14	Наклоны вперед из положения стоя	1	текущий
15	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
17	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	контрольное тестирование
19	Тестирование виса на время	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (11ч)</b>		
20	Стихотворное сопровождение на уроках	2	текущий
21	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	текущий
22	Ловля и броски мяча в парах	1	контроль выполнения упражнений
23	Подвижная игра «Осада города»	1	текущий
24	Индивидуальная работа с мячом	2	текущий
25	Школа укрощения мяча	2	текущий
26	Подвижная игра «Ночная охота»	2	текущий
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (1ч)</b>		
27	Глаза закрывай – упражненье начинай	1	текущий
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
28	Подвижные игры	2	текущий
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (23ч)</b>		
29	Перекаты	1	текущий

30	Разновидности перекатов	1	текущий
31	Техника выполнения кувырка вперед	2	текущий, тестирование
32	Кувырок вперед	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
33	Стойка на лопатках, «мост»	1	текущий
34	Стойка на лопатках, «мост» (совершенствование)	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
35	Стойка на голове	1	текущий
36	Лазанье по гимнастической стенке	1	текущий
37	Перелезание на гимнастической стенке	1	контрольное тестирование
38	Висы на перекладине	1	текущий
39	Круговая тренировка	1	текущий
40	Прыжки со скакалкой	1	текущий
41	Прыжки в скакалку	1	контрольное тестирование
42	Круговая тренировка	1	текущий
43	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	текущий
44	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	текущий
45	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	контрольное тестирование
46	Обруч – учимся им управлять	1	текущий
47	Вращение обруча	1	контрольное тестирование
48	Круговая тренировка	2	текущий
49	Лазанье по канату	1	текущий
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
50	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (6ч)</b>		
51	Прохождение полосы препятствий	1	текущий
52	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	текущий
53	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	текущий
54	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	текущий
55	Прыжок в высоту спиной вперед	1	текущий
56	Прыжки в высоту	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (14ч)</b>		
57	Броски и ловля мяча в парах	3	текущий, контроль выполнения упражнений
58	Ведение мяча	1	текущий
59	Ведение мяча в движении	2	контроль выполнения упражнений
60	Эстафеты с мячом	1	текущий
61	Подвижные игры с мячом	2	текущий
62	Броски мяча через волейбольную сетку	1	текущий
63	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	контроль выполнения упражнений
64	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	текущий
65	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (2ч)</b>		
66	Бросок набивного мяча от груди	1	тестирование
67	Бросок набивного мяча снизу	1	контрольное тестирование

	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
68	Подвижная игра «Точно в цель»	1	текущий
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
69	Тестирование вися на время	1	контрольное тестирование
70	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
71	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
72	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	контрольное тестирование
73	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (3ч)</b>		
74	Техника метания на точность (разные предметы)	1	текущий
75	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
76	Тестирование метания мешочка на дальность	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
77	Подвижные игры для зала	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (3ч)</b>		
78	Беговые упражнения	1	контроль выполнения упражнений
79	Тестирование бега на 30м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
80	Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>		
81	Командная подвижная игра хвосты	1	текущий
82	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	текущий
83	Командные подвижные игры	1	текущий
84	Подвижные игры с мячом	1	текущий
85	Подвижные игры	1	текущий

Всего 99 часов

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока/ раздел	Количество часов	Форма контроля
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
1	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры	1	устный опрос
	<b>Легкая атлетика (6ч)</b>		
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
3	Техника челночного бега	1	текущий
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	контрольное тестирование
5	Способы метания мяча на дальность	1	текущий
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	контрольное тестирование
7	Упражнения на развитие координации движений	1	контроль выполнения упражнений
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
8	Физические качества	1	фронтальный опрос
	<b>Легкая атлетика (3ч)</b>		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	текущий
10	Прыжок в длину с разбега	1	тестирование
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
12	Подвижные игры	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	контрольное тестирование
18	Тестирование виса на время	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	текущий
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
20	Режим дня	1	устный опрос
	<b>Подвижные и спортивные игры (7ч)</b>		
21	Ловля и броски мяча в парах	1	контроль выполнения упражнений
22	Подвижная игра «Осада города»	1	текущий
23	Ведение мяча	1	текущий
24	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	текущий
25	Броски и ловля мяча в парах	1	контроль выполнения упражнений
26	Упражнения с мячом	1	текущий
27	Подвижные игры	1	текущий
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (21ч)</b>		
28	Кувырок вперед	1	текущий

29	Кувырок вперед с трех шагов	1	текущий
30	Кувырок вперед с разбега	1	тестирование
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	контрольное тестирование
32	Стойка на лопатках, «мост»	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
33	Круговая тренировка	1	текущий
34	Стойка на голове	1	текущий
35	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	текущий
36	Различные виды перелезаний	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	контрольное тестирование
38	Круговая тренировка	1	текущий
39	Прыжки в скакалку	1	текущий
40	Прыжки в скакалку в движении	1	тестирование
41	Прыжки в скакалку в тройках	1	контрольное тестирование
42	Круговая тренировка	1	текущий
43	Упражнения на гимнастической скамейке	1	контроль выполнения упражнений
44	Лазанье по канату в три приема	1	контрольное тестирование
45	Круговая тренировка	1	текущий
46	Вращение обруча	1	текущий
47	Варианты вращения обруча	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
48	Круговая тренировка	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
49	Техника челночного бега	1	текущий
50	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	контрольное тестирование
51	Способы метания мешочка на дальность	1	текущий
52	Тестирование метания мешочка на дальность	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (1ч)</b>		
53	Упражнения на развитие координации движений	1	контроль выполнения упражнений
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
54	Физические качества	1	устный опрос
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
55	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
56	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
57	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (3ч)</b>		
58	Беговые упражнения	1	текущий
59	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
60	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
61	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	контрольное

			тестирование
62	Тестирование вися на время	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (6ч)</b>		
63	Преодоление полосы препятствий	1	текущий
64	Усложненная полоса препятствий	1	текущий
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	текущий
66	Прыжки в высоту с прямого разбега на результат	1	тестирование
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	текущий
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (6ч)</b>		
69	Броски и ловля мяча в парах	1	текущий
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	текущий
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	текущий
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	текущий
73	Эстафеты с мячом	1	текущий
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
75	Беговые упражнения	1	текущий
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
76	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	текущий
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (1ч)</b>		
77	Круговая тренировка	1	текущий
	<b>Подвижные и спортивные игры (6ч)</b>		
78	Подвижные игры	1	текущий
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	текущий
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	контроль выполнения упражнений
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	контроль выполнения упражнений
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	текущий
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (2ч)</b>		
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	текущий
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
86	Тестирование вися на время	1	контрольное тестирование
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	контрольное тестирование
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (2ч)</b>		
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1	текущий
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
93	Подвижные игры для зала	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
94	Беговые упражнения	1	текущий

95	Тестирование бега на 30м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
96	Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	контрольное тестирование
97	Тестирование метания мяча на дальность	1	контрольное тестирование
<b>№</b>	<b>Тема урока/ раздел</b>	<b>Количество</b>	<b>Форма</b>
<b>п/п</b>	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>	<b>часов</b>	<b>контроля</b>
98	Подвижная игра «Хвостики»	1	текущий
99	Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
100	Бег на 1000м.	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
101	Подвижные игры с мячом	1	текущий
102	Подвижные игры	1	текущий

Всего 102 часа

	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	устный опрос
	<b>Легкая атлетика (5ч)</b>		
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
3	Техника челночного бега	1	текущий
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	контрольное тестирование
5	Способы метания мяча на дальность	1	текущий
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	контрольное тестирование
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	фронтальный опрос
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
8	Спортивная игра «Футбол»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (3ч)</b>		
9	Прыжок в длину с разбега	1	текущий
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	тестирование
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	контрольное тестирование
18	Тестирование виса на время	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (6ч)</b>		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	текущий
20	Футбольные упражнения	1	текущий
21	Футбольные упражнения в парах	1	текущий
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	контроль выполнения упражнений
23	Подвижная игра «Осада города»	1	текущий
24	Броски и ловля мяча в парах	1	контроль выполнения упражнений
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
25	Закаливание	1	устный опрос
	<b>Подвижные и спортивные игры (6ч)</b>		
26	Ведение мяча	1	текущий
27	Подвижные игры	1	текущий
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (21ч)</b>		
28	Кувырок вперед	1	текущий
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	текущий
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	тестирование
31	Кувырок назад	1	тестирование
32	Кувырки	1	контрольное тестирование

33	Круговая тренировка	1	текущий
34	Стойка на голове	1	текущий
35	Стойка на руках	1	текущий
36	Круговая тренировка	1	текущий
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	контроль выполнения упражнений
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	контроль выполнения упражнений
39	Прыжки в скакалку	1	контрольное тестирование
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
41	Лазанье по канату в три приема	1	контрольное тестирование
42	Круговая тренировка	1	текущий
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	контроль выполнения упражнений
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1	контроль выполнения упражнений
45	Круговая тренировка	1	текущий
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	текущий
47	Варианты вращения обруча	1	текущий
48	Круговая тренировка	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (3ч)</b>		
49	Челночный бег	1	текущий
50	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	контрольное тестирование
51	Тестирование метания мешочка на дальность	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
52	Техника паса в футболе	1	фронтальный опрос
53	Спортивная игра «Футбол»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
54	Прыжок в длину с разбега	1	текущий
55	Прыжок в длину с разбега на результат	1	контрольное тестирование
56	Контрольный урок по футболу	1	контроль техники выполнения
57	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>		
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
59	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
60	Вращение обруча	1	текущий
	<b>Подвижные и спортивные игры (10ч)</b>		
61	Броски мяча через волейбольную сетку	1	контроль выполнения упражнений
62	Подвижная игра «Пионербол»	1	текущий
63	Упражнения с мячом	1	контроль выполнения упражнений
64	Подготовка к волейболу	1	текущий
65	Контрольный урок по волейболу	1	контроль выполнения

			упражнений
66	Знакомство с баскетболом	1	текущий
67	Спортивная игра «Баскетбол»	1	текущий
68	Спортивная игра «Футбол»	1	текущий
69	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	текущий
70	Подвижные и спортивные игры	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
71	Полоса препятствий	1	текущий
72	Усложненная полоса препятствий	1	контроль техники выполнения
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	контроль техники выполнения
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	контроль техники выполнения
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
75	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
76	Круговая тренировка	1	текущий
	<b>Подвижные и спортивные игры (4ч)</b>		
77	Эстафеты с мячом	1	текущий
78	Подвижные игры	1	текущий
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	текущий
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	текущий
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
81	Волейбол как вид спорта	1	устный опрос
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
82	Подготовка к волейболу	1	текущий
83	Контрольный урок по волейболу	1	контроль техники выполнения
	<b>Легкая атлетика (2ч)</b>		
84	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	1	текущий
85	Бросок набивного мяча правой и левой рукой	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
86	Тестирование вися на время	1	контрольное тестирование
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	контрольное тестирование
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
91	Подготовка к баскетболу	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
92	Тестирование малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
94	Беговые упражнения	1	текущий
95	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	контрольное

			тестирование
96	Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	контрольное тестирование
<b>№</b> <b>п/п</b>	<b>Тема урока/ раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма контроля</b>
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
98	Спортивная игра «Футбол»	1	текущий
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
100	Бег на 1000 м.	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
101	Спортивные игры	1	текущий
102	Подвижные и спортивные игры	1	текущий

Всего 102 часа

	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	устный опрос
	<b>Легкая атлетика (5ч)</b>		
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
3	Челночный бег	1	текущий
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	контрольное тестирование
5	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
7	Техника паса в футболе	1	текущий
8	Спортивная игра «Футбол»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (3ч)</b>		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	текущий
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	тестирование
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
12	Контрольный урок по футболу	1	контроль техники выполнения
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	контрольное тестирование
18	Тестирование виса на время	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (9ч)</b>		
19	Броски и ловля мяча в парах	1	текущий
20	Броски мяча в парах на точность	1	контроль выполнения упражнений
21	Броски и ловля мяча в парах	1	текущий
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	текущий
23	Подвижная игра «Осада города»	1	текущий
24	Броски и ловля мяча	1	текущий
25	Упражнения с мячом	1	контроль выполнения упражнений
26	Ведение мяча	1	текущий
27	Подвижные игры	1	текущий
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
28	Кувырок вперед	1	текущий
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
30	Зарядка	1	фронтальный опрос

	<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>		
31	Кувырок назад	1	контрольное тестирование (техника выполнения)
32	Круговая тренировка	1	текущий
33	Стойка на голове и на руках	1	текущий
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
34	Гимнастика и ее значение в жизни человека	1	фронтальный опрос
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (14ч)</b>		
35	Гимнастические упражнения	1	контроль выполнения упражнений
36	Висы	1	текущий
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	контроль выполнения упражнений (техника выполнения)
38	Круговая тренировка	1	текущий
39	Прыжки в скакалку	1	тестирование
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	контрольное тестирование
41	Лазанье по канату в два приема	1	контрольное тестирование
42	Круговая тренировка	1	текущий
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	контроль выполнения упражнений
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1	контроль выполнения упражнений
45	Махи на гимнастических кольцах	1	контроль выполнения упражнений
46	Круговая тренировка	1	текущий
47	Вращение обруча	1	контроль выполнения упражнений (техника выполнения)
48	Круговая тренировка	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
49	Челночный бег	1	текущий
50	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	контрольное тестирование
51	Тестирование метания мешочка на дальность	1	контрольное тестирование
52	Техника прыжка в длину с разбега	1	текущий
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
53	Техника паса в футболе	1	текущий
54	Спортивная игра «Футбол»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (2ч)</b>		
55	Прыжок в длину с разбега на результат	1	контрольное тестирование
56	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
57	Контрольный урок по футболу	1	контроль техники выполнения
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (1ч)</b>		
58	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование

	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
59	Полоса препятствий	1	текущий
60	Усложненная полоса препятствий	1	текущий
61	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	контрольное тестирование
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	контрольное тестирование
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
63	Физкультминутка	1	устный опрос
	<b>Лыжная подготовка (5ч)</b>		
64	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	текущий
65	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	текущий
66	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	текущий
67	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах	1	текущий
68	Лыжная подготовка. Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом»	1	контроль выполнения упражнений
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>		
69	Опорный прыжок	1	текущий
70	Контрольный прыжок по опорному прыжку	1	контрольное тестирование
71	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
72	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (4ч)</b>		
73	Вращения обруча	1	контроль выполнения упражнений
74	Прыжок в скакалку	1	текущий
75	Круговая тренировка	1	текущий
76	Упражнения на гимнастической скамейке	1	текущий
	<b>Подвижные и спортивные игры (7ч)</b>		
77	Подвижная игра «Пионербол»	1	текущий
78	Подвижные игры	1	текущий
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	контроль выполнения упражнений
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	текущий
81	Упражнения с мячом	1	контроль выполнения упражнений
82	Волейбольные упражнения	1	текущий
83	Контрольный урок по волейболу	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (2ч)</b>		
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	1	текущий
85	Бросок набивного мяча правой и левой рукой	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
86	Тестирование вися на время	1	контрольное тестирование
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	контрольное тестирование
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>		
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	контрольное

			тестирование
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	контрольное тестирование
	<b>Легкая атлетика (2ч)</b>		
91	Баскетбольные упражнения	1	текущий
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>		
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
94	Беговые упражнения	1	текущий
95	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
96	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1	контрольное тестирование
97	Тестирование челночного бега 3 x 10м.	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
98	Футбольные упражнения	1	текущий
99	Спортивная игра «Футбол»	1	текущий
	<b>Легкая атлетика (1ч)</b>		
100	Бег на 1000 м.	1	контрольное тестирование
	<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>		
101	Спортивные игры	1	текущий
102	Подвижные и спортивные игры	1	текущий

Всего 102 часа