

Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа – детский сад № 1» Управления делами Президента Российской Федерации

«Принят»

Решением педагогического совета
ФГБОУ «Школа – детский сад № 1»
от 31.08.2021 г. протокол № 1
Секретарь О.В. Суздалева

«Утвержден»
Приказ от 31.08.2021 г. № 240
Директор ФГБОУ «Школа – детский сад № 1»
Е.Г. Никитаева



Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
1-4 классы

Москва, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (далее – ФГОС НОО).

Рабочая программа даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам курса и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития

физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

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

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным 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 оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,

стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и 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 принципов «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 на 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 физическими упражнениями.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения предмета «Физическая», обучающиеся на уровне начального общего образования научатся:

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

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

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

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел «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 (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «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 (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся 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», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «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

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Гимнастика с элементами акробатики — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Легкая атлетика — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

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

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки,

плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже;

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

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

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

Подвижные и спортивные игры — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «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 острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч».

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с 1-4 класс

Класс Кол-во часов по программе	Тема	Количество часов, отведенных на тему
1 класс (99 час.)	Легкая атлетика	27
	Гимнастика	24
	Подвижные и спортивные игры	32
	Лыжная подготовка	16
2 класс (102 час.)	Легкая атлетика	30
	Гимнастика	32
	Подвижные и спортивные игры	24
	Лыжная подготовка	16
3 класс (102 час.)	Легкая атлетика	28
	Гимнастика	34
	Подвижные и спортивные игры	24
	Лыжная подготовка	16
4 класс (102 час.)	Легкая атлетика	30
	Гимнастика	32
	Подвижные и спортивные игры	24
	Лыжная подготовка	16

3.1 Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания по предмету «Физическая культура» 1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		12
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Понятие о физической культуре. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
2	Обучение технике бега на 30 метров с высокого старта. Игра «достань мячик». Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений).	1
3	Совершенствование техники бега на 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
4	Обучение технике прыжков в длину с места. Игра «Бег с мячом».	1
5	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
6	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	1
7	Обучение технике метания мяча. Игра «Кто точнее?»	1
8	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3x10. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?»	1
10	Обучение технике прыжков через скакалку. «Эстафета». Подвижная игра «Попади в мяч	1
11	Совершенствование техники прыжков через скакалку. «Эстафета».	1
12	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3x10.	1
Подвижные игры		12
13	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Беседа «Режим дня и личная гигиена».	1
14	Подвижные игры. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Игра «Волки во рву».	1
15	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Игры «Эстафеты». «Октябрята»	1
16	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Игра «Волки во рву».	1
17	Обучение технике ведения мяча на месте. Игры «Эстафеты».	1
18-19	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Игра «Волки во рву». «Эстафеты».	2
20	Игра «Попади в мяч».	1
21	Подвижные игры. «Эстафеты».	1
22	Развитие силовых качеств в игре. Игра «Попади в мяч».	1
23	Подвижные игры. Игра «Мяч на полу».	1
24	Игра «Мяч на полу».	1
Гимнастика		24
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Пройди бесшумно».	1
26	обучение технике группировки. Игра «Пройди бесшумно». Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?».	1
27	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Игра «Пройди бесшумно».	1
28	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Совушка».	1

29	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Игра «Змейка».	1
30	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!».	1
31	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Игра «Не ошибись!».	1
32	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1
33	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Ниточка и иголочка».	1
34	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	1
35	Обучение технике лазания по канату. Игра «Фигуры».	1
36	Совершенствование техники лазания по канату. Игра «Фигуры».	1
37	Совершенствование техники лазания по канату. Игра «Светофор».	1
38	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.	1
39	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1
40	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Светофор».	1
41	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1
42	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Три движения».	1
43	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1
44	Совершенствование техники группировки. Игра «Космонавты».	1
45	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1
46	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1
47	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке	1
48	Совершенствование техники лазания по канату. Игра «Фигуры». Измерение длины и массы тела.	1
	Лыжная подготовка	16
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок).	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. Игра «У кого лучше»	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). Игра «Ветер».	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Игра «Смелее с горки».	1
57	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). Игра «Солнышко».	1
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. игру «Смелее с горки».	1
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
	Подвижные игры (с элементами баскетбола, футбола)	20
65-66	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Правила организации и проведения игр. Игра «Бросай и поймай». Обучение технике ведения мяча в шаге.	2
67	Обучение технике ведения мяча в шаге. Игры «Эстафеты».	1
68	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игра «передача мячей в колоннах».	1
69-70	Подвижные игры. Эстафеты. Игра «передача мячей в колоннах».	2

71	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди	1
72	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра «мяч на пол»	1
73	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игры «Эстафеты»	1
74	Подвижные игры. Эстафеты	1
75	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Мяч на пол»	1
76	Подвижные игры. Игра «Волки во рву». Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
77	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игры «Эстафеты»	1
78	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игра «Волки во рву».	1
79	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игры «Эстафеты»	1
80	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра «Попади в мяч».	1
81	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игры «Эстафеты»	1
82	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
83	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1
84	Подвижные игры. Эстафеты	1
	Лёгкая атлетика	15
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
86	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись». Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений)	1
87	Совершенствование техники метания мяча. Подвижная игра «Снайперы».	1
88	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бег с мячом».	1
89	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
90	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?».	1
91	Совершенствование техники бега с высокого старта.	
92	Совершенствование техники бега на 30 метров. Подвижная игра «День и ночь».	1
93-	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?».	2
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
95-	Совершенствование техники бега с высокого старта. Бега на 30 метров	2
96		
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
99	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Пятнашки»	1

**3.2 Тематическое планирование с учетом рабочей программы
воспитания по предмету «Физическая культура» 2 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Понятие о физической культуре. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Обучение технике бега на 30 метров с высокого старта. Игра «Пятнашки».	1
3	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Пустое место». Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений)	1
4	Обучение технике прыжков в длину с места. Игра «Вызов номеров».	1
5	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
6	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
7	Обучение технике метания мяча. Игра «Кто точнее?»	1
8	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3x10.	1
9	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?»	1
10	Обучение технике прыжков через скакалку. «Эстафета».	1
11	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1
12	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3x10.	1
	Подвижные игры	12
13	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Беседа «Режим дня и личная гигиена».	1
14	Подвижные игры. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Игра «Волки во рву».	1
15	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. «Эстафеты». Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1
16	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Игра «Волки во рву».	1
17-18	Обучение технике ведения мяча на месте. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2
19	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Игры «Эстафеты».	1
20	Игра «Попади в мяч».	1
21	Подвижные игры. «Эстафеты».	1
22	Развитие силовых качеств в игре. Игра «Попади в мяч».	1
23	Подвижные игры. Игра «Мяч на полу».	1
24	Игра «Мяч на полу».	1
	Гимнастика	24
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «Фигуры».	1
26	Обучение технике группировки. Подвижные игры. Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?».	1
27	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Фигуры».	1
28	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Фигуры».	1
29	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Игра «Светофор».	1

30	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Светофор»	1
31	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
32	Упражнения в равновесии, развитие силы. Игра «Змейка»	1
33	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1
34	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Змейка»	1
35	Обучение технике лазания по канату.	1
36	Совершенствование техники лазания по канату. Игра «Слушай сигнал».	1
37	Совершенствование техники лазания по канату.	1
38	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. Игра «Слушай сигнал».	1
39	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Тестирование по ГТО наклона вперед из положения стоя. Олимпийские игры, история появления Олимпийских игр.	1
40	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал».	1
41	Упражнения в равновесии. Тестирование по ГТО подъема туловища из положения лежа за 30с. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.	1
42	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1
43	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1
44	Совершенствование техники группировки. Игра «Иголочка и ниточка».	1
45	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Кто приходил?».	1
46	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Кто приходил?».	1
47	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал». Измерение длины и массы тела.	1
48	Тестирование по ГТО подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись.	1
	Лыжная подготовка	16
49	ИОТ по лыжам. Передвижения на лыжах ступающим шагом с палками	1
50	Ступающий шаг без палок. Игры на свежем воздухе	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
52	Передвижение на лыжах без палок скользящим шагом	1
53	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1
54	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1
55	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1
56	Торможение «плугом» на лыжах	1
57	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
59	Движение на лыжах с палками «змейкой»	1
60	Повороты переступанием вокруг пяток	1
61	Спуски в низкой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
62	Спуски в высокой стойке. Игры на свежем воздухе	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок	1
64	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время. ГТО	1
	Подвижные игры (с элементами футбола, волейбола, баскетбола)	20
65	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Правила организации и проведения игр. Игры «Эстафеты»	1
66	Обучение технике ведения мяча в шаге. Игра «передача мячей в колоннах».	1

67	Обучение технике ведения мяча в шаге. Игра «передача мячей в колоннах».	1
68	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игра «Попади в обруч».	1
69	Подвижные игры. Игра «Попади в обруч».	1
70	Подвижные игры. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
71	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди.	1
72-73	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра «мяч на пол»	2
74	Подвижные игры. Эстафеты. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
75	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «мяч на пол»	1
76	Подвижные игры. Игра «Волки во рву».	1
77	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игры «Эстафеты»	1
78	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игра «Волки во рву».	1
79	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игры «Эстафеты»	1
80	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра «Мяч соседу».	1
81	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игры «Эстафеты»	1
82	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
83	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1
84	Подвижные игры. Эстафеты	1
	Лёгкая атлетика	18
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Игра «Команда быстроногих».	1
86	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись». Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений)	1
87	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?».	1
88	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1
89	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
90	Совершенствование техники метания мяча. Тестирование по ГТО бросков мяча на дальность.	1
91	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование	1
92	техники бега на 30 метров. Игра «Вызов номеров».	1
93	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?».	1
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
95	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1
96	Совершенствование техники бега на 30 метров	1
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование по ГТО прыжка в длину с места и с разбега.	1
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
100	Учет техники бега на 30 метров. Тестирование по ГТО бега на 30 м	1
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «достань мячик».	1
102	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры на свежем воздухе.	1

3.3 Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания по предмету «Физическая культура» 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		12
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Понятие о физической культуре. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
2	Обучение технике бега на 30 метров с высокого старта. Игра «Пустое место». Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений)	1
3	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бег с мячом».	1
4	Обучение технике прыжков в длину с места. Игра «Гуси лебеди»	1
5	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
6	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
7	Обучение технике метания мяча. Игра «Кто точнее?»	1
8	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
9	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?»	1
10	Обучение технике прыжков через скакалку. «Эстафета».	1
11	Совершенствование техники прыжков через скакалку. «Эстафета».	1
12	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
Подвижные игры		12
13	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Игры «Эстафеты». Беседа «Режим дня и личная гигиена».	1
14	Подвижные игры. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Игра «Волки во рву».	1
15	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Игры «Эстафеты».	1
16	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Игра «Волки во рву».	1
17	Обучение технике ведения мяча на месте. Игры «Эстафеты».	1
18-19	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Игра «Волки во рву». «Эстафеты».	2
20	Игра «Попади в мяч».	1
21	Подвижные игры. «Эстафеты».	1
22	Развитие силовых качеств в игре. Игра «Попади в мяч».	1
23	Подвижные игры. Игра «Мяч на полу».	1
24	Игра «Мяч на полу».	1
Гимнастика		24
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
26	Обучение технике группировки. Подвижные игры. Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?».	1
27	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Игра «Что изменилось?»	1
28	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Что изменилось?»	1
29	Обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1
30	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Совушка»	1

31	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Игра «Совушка»	1
32	Упражнения в равновесии, развитие силы. Игра «Западня»	1
33	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Маскировка в колоннах».	1
34	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Маскировка в колоннах».	1
35	Обучение технике лазания по канату. Подвижная игра «Космонавты».	1
36	Совершенствование техники лазания по канату Подвижная игра «Космонавты».	1
37	Совершенствование техники лазания по канату. Подвижная игра «Космонавты».	1
38	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1
39	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Тестирование по ГТО наклона вперед из положения стоя. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1
40	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке	1
41	Упражнения в равновесии, развитие силы. Тестирование по ГТО подъема туловища из положения лежа за 30с. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.	1
42	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Посадка картофеля».	1
43	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Посадка картофеля».	1
44	Совершенствование техники группировки	1
45	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!».	1
46	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Не ошибись!».	1
47	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Резиночка». Измерение длины и массы тела.	1
48	Тестирование по ГТО подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись.	1
	Лыжная подготовка	16
49	ИОТ по лыжам. Передвижения на лыжах ступающим шагом с палками	1
50	Ступающий шаг без палок. Игры на свежем воздухе	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
52	Передвижение на лыжах без палок скользящим шагом	1
53	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1
54	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1
55	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1
56	Торможение «плугом» на лыжах	1
57	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
59	Движение на лыжах с палками «змейкой»	1
60	Повороты переступанием вокруг пяток	1
61	Спуски в низкой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
62	Спуски в высокой стойке. Игры на свежем воздухе	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок	1
64	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время. ГТО	1
	Подвижные игры (с элементами баскетбола, волейбола, футбола)	22
65	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Правила организации и проведения игр. Игры «Эстафеты»	1
66	Обучение технике ведения мяча в шаге. Игра «передача мячей в колоннах».	1

67	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра «Мяч - среднему».	1
68	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра «Борьба за мяч».	1
69	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игры «Эстафеты»	1
70	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игра «передача мячей в колоннах».	1
71-72	Подвижные игры. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
73	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
74	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра «мяч на пол»	1
75	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игры «Эстафеты»	1
76	Подвижные игры. Эстафеты	1
77	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «мяч на пол»	1
78	Подвижные игры. Игра «Обгони мяч»	1
79	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игры «Эстафеты»	1
80	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игра «Перестрелка».	1
81	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игры «Эстафеты»	1
82	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра «Мяч - ловцу».	1
83	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Мяч - ловцу».	1
84	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
85	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1
86	Подвижные игры. Эстафеты	1
	Лёгкая атлетика	16
87	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Игра «достань мячик».	1
88	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись». Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений)	1
89	Совершенствование техники метания мяча. Тестирование по ГТО бросков мяча на дальность.	1
90	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бег с мячом».	1
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
92	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?».	1
93	Совершенствование техники бега с высокого старта	1
94	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бег с мячом».	1
95	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
97	Совершенствование техники бега с высокого старта. Игра «Смена сторон».	1
98	Совершенствование техники бега на 30 метров. Тестирование по ГТО бега на 30 м	1
99	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
100	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование по ГТО прыжка в длину с места и с разбега.	1
101	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
102	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры на свежем воздухе.	1

**3.4 Тематическое планирование с учетом рабочей программы
воспитания по предмету «Физическая культура» 4 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Понятие о физической культуре. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
2	Обучение технике бега на 30 метров с высокого старта. Игра «Смена сторон». Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений)	1
3	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бег с мячом».	1
4	Обучение технике прыжков в длину с места. Игра «Бег с мячом».	1
5	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
6	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
7	Обучение технике метания мяча. Игра «Кто точнее?»	1
8	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
9	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?»	1
10	Обучение технике прыжков через скакалку. «Эстафета».	1
11	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Игра «Третий лишний».	1
12	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3х10. Игра «Охотники и утки».	1
	Подвижные игры	12
13	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Беседа «Режим дня и личная гигиена».	1
14	Подвижные игры. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Игра «Волки во рву».	1
15	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Эстафета «Верёвочка под ногами»	1
16	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Игра «Волки во рву».	1
17-18	Обучение технике ведения мяча на месте. Игры «Удочка», «Зайцы в городе».	2
19	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Игры «Эстафеты».	1
20	Игра «Попади в мяч».	1
21	Подвижные игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»	1
22	Развитие силовых качеств в игре. Игра «Метко в цель»	1
23	Подвижные игры. Игра «Мяч на полу».	1
24	Игра «Мяч на полу».	1
	Гимнастика	24
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
26	Обучение технике группировки. Подвижные игры. Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?».	1
27	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Игра «Что изменилось?»	1
28	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Что изменилось?»	1
29	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Игра «Точный поворот»	1

30	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Точный поворот»	1
31	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
32	Упражнения в равновесии, развитие силы. Игра «Не ошибись!»	1
33	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Не ошибись!»	1
34	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Три движения».	1
35	Обучение технике лазания по канату. Игра «Верёвочка под ногами».	1
36	Совершенствование техники лазания по канату. Игра «Верёвочка под ногами».	1
37	Совершенствование техники лазания по канату. Игра «Верёвочка под ногами».	1
38	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. Игра «Лисы и куры»	1
39	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Тестирование по ГТО наклона вперед из положения стоя. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1
40	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке	1
41	Упражнения в равновесии. Тестирование по ГТО подъема туловища из положения лежа за 30с. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.	1
42	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
43	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Посадка картофеля».	1
44	Совершенствование техники группировки. Игра «Посадка картофеля».	1
45	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке	1
46	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Быстро по местам»	1
47	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам». Измерение длины и массы тела.	1
48	Тестирование по ГТО подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись	1
	Лыжная подготовка	16
49	ИОТ по лыжам. Передвижения на лыжах ступающим шагом с палками	1
50	Ступающий шаг без палок. Игры на свежем воздухе	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
52	Передвижение на лыжах без палок скользящим шагом	1
53	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1
54	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1
55	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1
56	Торможение «плугом» на лыжах	1
57	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
59	Движение на лыжах с палками «змейкой»	1
60	Повороты переступанием вокруг пяток	1
61	Спуски в низкой стойке. Подвижные игры на свежем воздухе	1
62	Спуски в высокой стойке. Игры на свежем воздухе	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок	1
64	Прохождение дистанции 1000-2000 метров на лыжах на время. ГТО	1
	Подвижные игры (с элементами баскетбола, футбола, волейбола)	20
65	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Правила организации и проведения игр. Игры «Эстафеты»	1

66	Обучение технике ведения мяча в шаге. Игра «передача мячей в колоннах».	1
67	Обучение технике ведения мяча в шаге. Игра «передача мячей в колоннах».	1
68	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игра «передача мячей в колоннах».	1
69	Подвижные игры. Эстафеты	1
70	Подвижные игры. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
71	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди	1
72-73	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра «мяч на пол»	2
74	Подвижные игры. Эстафеты. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
75	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «мяч на пол»	1
76	Подвижные игры. Игра «Волки во рву».	1
77	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игры «Эстафеты»	1
78	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Игра «Волки во рву».	1
79	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра в мини-баскетбол	1
80	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
81	Совершенствование техники ведения мяча в шаге и развитие скоростно-силовых качеств. Игры «Эстафеты»	1
82	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
83	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1
84	Подвижные игры. Эстафеты	1
	Лёгкая атлетика	18
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Игра «Кот и мыши»	1
86	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись». Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений)	1
87	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?».	1
88	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бездомный заяц».	1
89	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
90	Совершенствование техники метания мяча. Тестирование по ГТО бросков мяча на дальность.	1
91	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1
92	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бездомный заяц».	1
93	Совершенствование техники метания мяча. Игра «Кто точнее?».	1
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1
95	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1
96	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бездомный заяц».	1
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование по ГТО прыжка в длину с места и с разбега.	1
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
100	Учет техники бега на 30 метров. Тестирование по ГТО бега на 30 м	1
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «достань мячик».	1

102	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
-----	--	---

4. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1	Учебники: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник
2. Технические средства обучения	
2	Музыкальный центр. Аудиозаписи.
3	Перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, гимнастический подкидной мостик, кегли, обруч пластиковый детский, флажки: разметочные с опорой, стартовые, лента финишная, рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноски и хранения мячей, сетка волейбольная, аптечка
4	