

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 100»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

1 – 4 класс

ЗАО г. Железногорск

I. Нормативно-правовое обеспечение

Данная рабочая программа разработана на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный компонент Государственных образовательных стандартов основного общего образования (утвержден Министерством образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089) в редакции приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
4. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2010 год)
5. Федеральный перечень учебников на 2014-2015 учебный год (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253)
6. Положение «О разработке и утверждении рабочих программ отдельных учебных предметов, курсов» (утверждено приказом от 30.05.2013 № 242) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры» от 8 октября 2010 года № ИК-1494/19

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- ✚ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- ✚ формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- ✚ готовность к служению Отечеству, его защите;
- ✚ сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- ✚ сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ✚ толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- ✚ навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- ✚ нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ✚ эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- ✚ принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- ✚ бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- ✚ осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- ✚ сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ✚ ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия

ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Выпускник научится и получит возможность научиться:

- ❖ Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ❖ Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ❖ Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ❖ Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- ❖ Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- ❖ Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- ❖ Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится и получит возможность научиться:

- ✚ Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- ✚ Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- ✚ Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- ✚ Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- ✚ Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- ✚ Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- ✚ Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится и получит возможность научиться:

- ✚ Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- ✚ При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- ✚ Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- ✚ Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- ✚ Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами

изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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», «Совушка», «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 маленькими 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 Юм, 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 хопах», «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 лыжне;
- *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, направленные 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 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).

II. Содержание учебного предмета

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
	2 класс	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
	3 класс	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)		
	4 класс	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).		
Спос	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и			

проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	
2 класс	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела
3 класс	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
4 класс	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>	
	2 класс	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>
	3 класс	Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на

		<p>коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
	4 класс	<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: 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.</p> <p>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.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>	
	2 класс	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>
	3 класс	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
	4 класс	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
Лыжны	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на</p>	

	месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением	
	2 класс	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
	3 класс	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.
	4 класс	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>	
	2 класс	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше»,

3 класс		<p>«Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
4 класс		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>

	<p>- ОФП на суше. - Общая плавательная подготовка. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.)</p>
Плавание	<p>2 класс</p> <p>ОФП на суше. Общая плавательная подготовка. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит", "Прыжки в обруч". Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.</p>
	<p>3 класс</p> <p>ОФП на суше. Общая плавательная подготовка. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения</p>

		<p>руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.</p> <p>Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит", "Прыжки в обруч". Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.</p>
	<p>4 класс</p>	<p>ОФП на суше. Общая плавательная подготовка.</p> <p>Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом</p> <p>Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные</p>

		<p>упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика . Скольжения с вращением .Скольжение на боку . Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами , руками , дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит", "Прыжки в обруч". Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	

III. Тематическое планирование

Тематическое планирование		
Класс: 1А, 1Б, 1В, 1Г		
Предмет: физическая культура		
Учитель: Троицкая А. М., Худолей Д. Д.		
№ урока	Содержание учебного предмета (раздел, тема)	Количество часов
1 четверть		
1	Л/а. Т.б. на уроках физической культуры. Легкая атлетика – техника безопасности.	<p>Легкая атлетика - 13 часов,</p> <p>подвижные игры - 9 часов,</p> <p>плавание - 4 часа.</p>
2	Л/а. Научится различным видам ходьбы. Игра «Царь - картошка».	
3	Л/а. Урок – путешествие. Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. П.и. «Горелки»	
4	Л/а. Урок – викторина Представления учащихся о физ. упражнениях, физической культуре, игре.	
5	Л/а. Урок – игра. Представления о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация). Игра.	
6	Л/а. Ходьба и бег. Старт. контроль – бег 30 м. Игра «Быстро к своим местам	
7	Л/а. Спортивный марафон. Бег с изменением направления. Обычный бег. Игра: «Кошки мышки».	
8	Л/а. Бег с препятствиями. Игра «Игра с кочки на кочку». Ст. контроль: прыжки в длину с места.	
9	Л/а. Бег по разметке. «У ребят порядок строгий».	
10	Л/а. Урок – игра. Ст. контроль – подтягивание. Челночный бег. П.и. «Ястреб и утки».	
11	Л/а. Соверш. Навыков бега, бег до 3 мин. Игра «Кто быстрее в круг»	
12	Л/а. Соверш. навыков бега Кросс по пересеченной местности. П.и. «Кто лишний». 6 - мин. бег	
13	Л/а. Стартовое ускорение и бег из различных видов старта. Игра: «Пятнашки».	
14	П.и. Т.Б. Эстафеты с ускорением. П.и. «Быстро в круг».	
15	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.	
16	П.и. Прыжковые упражнения. П.и. «С кочки на кочку».	
17	П.и. Челночный бег 3 по 10 м. П.и. «Попрыгунчики воробушки»	
18	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.	
19	П.и. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. П.и. «Волк во рву».	
20	П.и. Наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами спортивных игр.	
21	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игра.	
22	П.и. ОРУ в движении. Игры «Пятнашки с домом». Развитие скоростно-силовых способностей.	
23	П.и. Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей. П.и. «Пятнашки».	
24	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».	

25	П.и. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пустое место».		
26	П.и. Совершенствование метаний на дальность и точность. П.и. «Метко в цель», «Кто дальше бросит».		
27	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра «Собачки».		
2 четверть			
28	Гимн. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Гимнастика – 10 часов,	
29	Гимн. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».		
30	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра.		
31	Гимн. «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».		
32	Гимн. Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».		подвижные игры – 6,
33	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра.		
34	Гимн. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».		плавание – 8.
35	Гимн. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены». Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».		
36	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра.		
37	Гимн. Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».		
38	Гимн. Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра «Посадка картофеля». ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
39	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра.		
40	Гимн. Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра. Название гимнастических снарядов.		
41	Гимн. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики».		

42	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах.	
43	П.и. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	
44	П.и. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	
45	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах.	
46	П.и. Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	
47	П.и. Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	
48	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах. Игры с мячом.	
49	П.и. Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	
50	П.и. Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	
3 четверть		
51	Лыжи. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Лыжная подготовка – 12 подвижные игры – 6, плавание – 10
52	Лыжи. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Лыжная строевая подготовка.	
53	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
54	Лыжи. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Разучивание скользящего шага.	
55	Лыжи. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	
56	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
57	Лыжи. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	
58	Лыжи. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	
59	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
60	Лыжи. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	
61	Лыжи. Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	
62	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
63	Лыжи. Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «День и ночь».	
64	Лыжи. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	
65	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
66	Лыжи. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	

67	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
68	Лыжи. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». Прохожд. дистанции 1 км. Подъём елочкой.	
68	Лыжи. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». Лыжные эстафеты. Игра «За мной». Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции 1 км. Подъём елочкой.	
69	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
70	П/и. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации, развитие скоростно-силовых качеств	
71	П/и. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации, развитие скоростно-силовых качеств	
72	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
73	П/и. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	
74	П/и. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	
75	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
4 четверть		
76	П/и. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Игра «Воробьи и вороны». Развитие прыжковых качеств. Игра «Третий лишний».	Легкая атлетика – 14, подвижные игры – 6, плавание – 11
77	П/и. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Игра «Воробьи и вороны». Разв. прыжковых качеств. Игра «Третий лишний».	
78	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
79	П/и. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Разучивание нового комплекса упражнений для утренней зарядки.	
80	П/и. Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	
81	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.	
82	П/и. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал - садись».	
83	П/и. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал - садись».	
84	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.	
85	П/и. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	

86	П/и. Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».
87	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.
88	П/и. Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Игра «Не давай мяча водящему».
89	Л/а. Т.б. на занятиях легкой атлетики. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».
90	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.
91	Л/а. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.
92	Л/а. Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. Игра «Пенёчки». Игра «Вирус».
93	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.
94	Л/а. Прыжки в длину с разбега. Игра «Вирус».
95	Л/а. Бег. Метание на дальность. Игра «Мяч капитану».
96	Л/а. Бег. Метание на дальность. Игра «Мяч капитану».
97	Л/а. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
98	Л/а. Игры с использованием скакалки. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Подвижная игра «Невод».
99	Л/а. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игра «Вирус»

Тематическое планирование		
Класс: 2А, 2Б, 2В, 2Г		
Предмет: физическая культура		
Учитель: Селионов А.И., Сопина Л.М., Троицкая А. М., Худoley Д. Д.		
№ урока	Содержание учебного предмета (раздел, тема)	Количество часов
1 четверть		
1	Л/а. Правила поведения в спортивном зале. Экскурсия в страну «Спортландия». Медленный бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно».	Легкая атлетика - 12, подвижные игры - 10, плавание - 5
2	Л/а. Урок – путешествие. Зарождение Олимпийских игр. П.и. «Горелки». Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин.	
3	Л/а. Урок – викторина. Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Игра «Летает – не летает». Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро по местам!».	
4	Л/а. Упражнения для развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Игра «Слушай сигнал». Игра «Быстро по местам!». Тренировка в прыжках в длину и в высоту с места. Бег 2 мин.	
5	Л/а. Освоение строевых упражнений. П.и. «Поймай меня», «Быстро к своим местам». Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Бег 2 мин.	
6	Л/а. Бег с чередованием с ходьбой. Бег 30 м. с низкого старта. Игра «Кошки – мышки». Челночный бег 3x10м. Игра «Запрещенное движение». Прыжки с места и разбега в длину. Бег 3 мин.	

7	Л/а. Спортивный марафон. Бег с преодолением препятствий. Стартовый контроль: прыжки в длину с места.
8	Л/а. Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин.
9	Л/а. Урок – игра. Ст. контр. – подтягивание. Челночный бег. игра «Ястреб и утки». Игра «Гонка мячей». Бег 3 мин.
10	Л/а. Упражнения со скакалками. Прыжки через скакалку. Игра «Солнышко».
11	Л/а. Спортивный марафон. Совершенствование навыков бега. Кросс. Игра «Кто лишний». Оценивание челночного бега 3x10м.
12	Л/а. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». Стартовый контроль: «Челночный бег». Совершенствование строевых упражнений и движений рук в плоскостях. Бег 4 мин.
13	П/и. ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Развитие скоростно – силовых качеств.
14	П/и. Игры на закрепление и совершенствование и скоростных качеств. Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей».
15	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.
16	П/и. Подвижные игры для развития координации. Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом.
17	П/и. Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей». Игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков.
18	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игра.
19	П/и. Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей». Игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков.
20	П/и. Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность. Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность.
21	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».
22	П/и. ОРУ в движении. Игры на закрепление метаний. Игра «Точный расчет». Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность.
23	П/и. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Проведение подвижных игр на материале волейбола.
24	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».
25	П/и. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Проведение подвижных игр на материале волейбола.
26	П/и. ОРУ в движении. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Проведение подвижных игр на материале волейбола.
27	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».

2 четверть

28	Гимн. Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	Гимнастика – 10, подвижные игры – 5, плавание – 7
29	Гимн. Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	
30	Пл. Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема. Подготовительные упражнения по освоению с водой.	
31	Гимн. Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	
32	Гимн. Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты.	
33	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).	
34	Гимн. Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы.	
35	Гимн. Разучивание из стойки на лопатках пережат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	
36	Пл. Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра «Собачки».	
37	Гимн. Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление пережата вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.	
38	Гимн. Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты.	
39	Пл. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Игры с мячом.	
40	Гимн. Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1кг.	
41	Гимн. Совершенствование лазания и перелезания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	
42	Пл. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Игры.	
43	П/и. Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	
44	П/и. Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Различные варианты «Салок»	
45	Пл. Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания, повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	

46	П/и. Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись»	
47	П/и. Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг). Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами.	
48	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах. Игры с мячом.	
49	П/и. Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	
3 четверть		
50	Лыжи. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом. Медленное передвижение ступающим шагом.	Лыжная подготовка – 13, подвижные игры – 7, плавание – 10
51	Лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом. Медленное передвижение ступающим шагом.	
52	Пл. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.	
53	Лыжи. Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	
54	Лыжи. Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м. Разучивание передвижения скользящим шагом.	
55	Пл. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.	
56	Лыжи. Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	
57	Лыжи. Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	
58	Пл. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.	
59	Лыжи. Разучивание спуска с уклона 15-20 ⁰ . совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м. Игра «Смелее с горки».	
60	Лыжи. Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км. Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км.	
61	Пл. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания.	
62	Лыжи. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км.	

63	Лыжи. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.
64	Пл. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания
65	Лыжи. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.
66	Лыжи. Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки».
67	Пл. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания
68	Лыжи. Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км. Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх в зависимости от рельефа.
69	П/и. Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.
70	Пл. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика . Скольжения с вращением .Скольжение на боку .
71	П/и. Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.
72	П/и. Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.
73	Пл. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
74	П/и. Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3x10м. бег до 2мин.
75	П/и. Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3x10м. 2мин.
76	Пл. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
77	П/и. Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.
78	П/и. Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.
79	Пл. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
4 четверть	
80	П/и. Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.
81	П/и. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин. Эстафеты.

82	Пл. . Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит", "Прыжки в обруч».	Подвижные – 7, плавание – 4, легкая атлетика – 12
83	П/и. Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки».	
84	П/и. Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочет. с ходьбой 4мин.	
85	Пл. . Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит", "Прыжки в обруч	
86	П/и. Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Салки».	
87	П/и. Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	
88	Пл. . Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит", "Прыжки в обруч	
89	П/и. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	
90	Л/а. Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	
91	Пл. . Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто дальше проскользит", "Прыжки в обруч	
92	Л/а. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег до 4мин.	
93	Л/а. Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	
94	Л/а. Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	
95	Л/а. Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Эстафеты.	
96	Л/а. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Бег 1мин.	
97	Л/а. Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра прошлого урока. Бег до 1мин.	
98	Л/а. Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Совершенствование прыжка в высоту. Игра с баскетбольным мячом. Бег до 1мин.	
99	Л/а. Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1мин.	
100	Л/а. Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с предметами. Бег 1 мин.	
101	Л/а. Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3x10м. смыкание и размыкание в строю. Бег 2 мин.	
102	Л/а. Закрепление челночного бега 3x10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин.	
103	Л/а. Закрепление челночного бега 3x10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин.	

Тематическое планирование

Класс: 3А, 3Б, 3В

Предмет: физическая культура

Учитель: Троицкая А. М., Сопина Л.М.

№ урока	Содержание учебного предмета (раздел, тема)	Количество часов
1 четверть		
1	Л/а. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Медленный бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно!». Бег 30м с высокого старта.	<p align="center">Легкая атлетика - 13 часов,</p> <p align="center">подвижные игры - 9 часов,</p> <p align="center">плавание - 5 часа.</p>
2	Л/а. Техника бега с низкого и высокого старта. Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин. Бег на 30м.	
3	Л/а. Бег 30, 60 м с низкого и высокого старта. Игра «Быстро по местам!». Бег 2 мин.	
4	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега. Игра. Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Игра «Быстро по местам!».	
5	Л/а. Техника прыжков в длину с разбега. Игра: «Салки». Бег 2 мин.	
6	Л/а. Прыжки в длину с места. Техника метания малого мяча. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. игра «Салки». Бег 2 мин.	
7	Л/а. Техника метание малого мяча. Подвижная игра «Салки». Разучивание движения руками в разных плоскостях. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин.	
8	Л/а. ОРУ.Бег на выносливость по кругу. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин. Эстафеты.	
9	Л/а. Кроссовый бег 1000 м. П.и. «К своим флажкам». Игра «Гонка мячей». Бег 3 мин.	
10	Л/а. Эстафетный бег. Игра «Пустое место». Игра «Гонка мячей». Бег 4 мин.	
11	Л/а. Техника эстафетного бега. Игра «Третий лишний». Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. Бег 4 мин.	
12	Л/а. Преодоление малых препятствий. Тестирование: челночный бег, прыжки в длину с места. Игра «Два Мороза»	
13	Л/а. Круговая тренировка: ускорение, прыжки, метания, кросс.	
14	П/и. Техника безопасности. Игры: «Пятнашки», «Третий лишний», «Салки с выручкой», «Рыбаки и рыбки».	
15	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.	
16	П/и. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты.	
17	П/и. Упражнения с мячами, эстафеты с мячами.	
18	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игра.	
19	П/и. Упражнения с баскетбольными мячами. Игра «Перестрелка»	
20	П/и. Эстафеты с баскетбольными мячами и элементами баскетбола.	
21	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».	
22	П/и. Эстафеты с баскетбольными мячами и элементами баскетбола. Игра.	
23	П/и. ОРУ в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
24	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».	
25	П/и. Эстафеты с баскетбольными мячами и элементами баскетбола. Игра.	

26	П/и. ОРУ в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
27	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».	
2 четверть		
Гимнастика – 10 часов, подвижные игры – 6, плавание – 8.		
28	Гимн. Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей. Закаливание	Гимнастика – 10 часов, подвижные игры – 6, плавание – 8.
29	Гимн. Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей. Закаливание	
30	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра.	
31	Гимн. Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием	
32	Гимн. Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания.	
33	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра.	
34	Гимн. Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	
35	Гимн. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	
36	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра.	
37	Гимн. Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений. Игры с преодолением препятствий.	
38	Гимн. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	
39	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра.	
40	Гимн. Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	
41	Гимн. Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	

42	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах.	
43	П/и. Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета. Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах.	
44	П/и. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета. Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе	
45	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах.	
46	П/и. Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра. Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упр. на перестроения.	
47	П/и. Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи». Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге.	
48	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах. Игры с мячом.	
49	П/и. Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи -вороны».	
3 четверть		
50	Лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км. Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	Лыжная подготовка – 13, подвижные игры – 6, плавание – 10.
51	Лыжи. Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.	
52	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
53	Лыжи. Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км. Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	
54	Лыжи. Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	
55	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
56	Лыжи. Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	
57	Лыжи. Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	
58	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
59	Лыжи. Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах. Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.	

60	Лыжи. Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км. Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	
61	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
62	Лыжи. Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	
63	Лыжи. Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	
64	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
65	Лыжи. Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км. Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км	
66	Лыжи. Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км. Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км	
67	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
68	Лыжи. Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	
69	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
70	П/и. Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола.	
71	П/и. Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола.	
72	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
73	П/и. Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов мяча	
74	П/и. Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов мяча	
75	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
76	П/и. Самостоятельное составление режима дня. Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	
77	П/и. Самостоятельное составление режима дня. Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	
78	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
4 четверть		
79	П/и. ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	
80	П/и. Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	
81	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.	

82	П/и. Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	Подвижные – 8,	
83	П/и. ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь». Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».		
84	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставкой предметов, игры с мячом.		плавание – 4,
85	П/и. Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Комплекс с гимнастическими скакалками.		
86	П/и. Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».		легкая атлетика – 10.
87	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставкой предметов, игры с мячом.		
88	П/и. Подвижные игры и эстафеты с элементами спорт. игр.		
89	П/и. Подвижные игры и эстафеты с элементами спорт. игр.		
90	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставкой предметов, игры с мячом.		
91	П/и. Подвижные игры и эстафеты с элементами спорт. игр.		
92	Л/а. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.		
93	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставкой предметов, игры с мячом.		
94	Л/а. Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.		
95	Л/а. Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1мин.		
96	Л/а. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с бм. Игра «Салки». Бег до 1мин.		
97	Л/а. Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.		
98	Л/а. Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.		
99	Л/а. Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.		
100	Л/а. Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.		
101	Л/а. Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.		
102	Л/а. Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.		

Тематическое планирование

Класс: 4А, 4Б, 4В, 4Г
Предмет: физическая культура
Учитель: Сопина Л.М.

№	Содержание учебного предмета (раздел, тема)	Количество часов
1 четверть		
Легкая атлетика - 13 часов, подвижные игры - 9 часов, плавание - 5 часа.		
1	Л/а. Т.б. на уроках. Основы и методики Ф.В.	<p>Легкая атлетика - 13 часов,</p> <p>подвижные игры - 9 часов,</p> <p>плавание - 5 часа.</p>
2	Л/а. Техника бега с низкого и высокого старта.	
3	Л/а. Техника бега 30, 60. Игра.	
4	Л/а. Техника бега на выносливость. П/и «Пятнашки».	
5	Л/а. Кроссовый бег 1000 м. Игра.	
6	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега.	
7	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега.	
8	Л/а. Метание малого мяча. Игра.	
9	Л/а. Метание малого мяча с разбега. Игра.	
10	Л/а. Эстафетный бег. Игра.	
11	Л/а. Техника эстафетного бега.	
12	Л/а. Преодоление малых препятствий.	
13	Л/а. Преодоление малых препятствий. Игра. Контрольное тестирование: челночный бег, прыжки в длину с места	
14	П/и. Техника безопасности. Игры: «Пятнашки», «Третий лишний», «Салки с выручкой», «Рыбаки и рыбки».	
15	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.	
16	П/и. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты.	
17	П/и. Упражнения с мячами, эстафеты с мячами.	
18	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игра.	
19	П/и. Упражнения с баскетбольными мячами. Игра «Перестрелка»	
20	П/и. Эстафеты с баскетбольными мячами и элементами баскетбола.	
21	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».	
22	П/и. Эстафеты с баскетбольными мячами и элементами баскетбола. Игра.	
23	П/и. ОРУ в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
24	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».	
25	П/и. Эстафеты с баскетбольными мячами и элементами баскетбола. Игра.	
26	П/и. ОРУ в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	
27	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра «Собачки».	
2 четверть		
28	Гимн. Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с обручамти. Закаливание	
29	Гимн. Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с обручами. Закаливание	
30	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Игра.	

31	Гимн. Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием	Гимнастика - 10 часов, подвижные игры - 5 часов, плавание - 7 часа.
32	Гимн. Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей.	
33	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра.	
34	Гимн. Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	
35	Гимн. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	
36	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра.	
37	Гимн. Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений. Игры с преодолением препятствий.	
38	Гимн. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	
39	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Игра.	
40	Гимн. Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	
41	Гимн. Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	
42	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах.	
43	П/и. Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета. Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах.	
44	П/и. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета. Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе	
45	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах.	
46	П/и. Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроения из одной шеренги в две. Игра. Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения	
47	П/и. Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи». Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге.	
48	Пл. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Повторное проплывание отрезков на ногах. Игры с мячом.	

49	П/и. Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи -вороны».	
50	П/и. Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи -вороны».	
3 четверть		
51	Лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км. Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	Лыжная подготовка - 13 часов, подвижные игры - 6 часов, плавание - 10 часа.
52	Лыжи. Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.	
53	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
54	Лыжи. Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км. Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	
55	Лыжи. Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	
56	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
57	Лыжи. Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	
58	Лыжи. Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	
59	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
60	Лыжи. Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах. Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.	
61	Лыжи. Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км. Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	
62	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
63	Лыжи. Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	
64	Лыжи. Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	
65	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
66	Лыжи. Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км. Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км	
67	Лыжи. Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км. Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км	

68	Пл. Упражнения на согласование работы рук и ног. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук. Эстафеты.	
69	Лыжи. Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	
70	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
71	П/и. Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола.	
72	П/и. Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола.	
73	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
74	П/и. Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов мяча	
75	П/и. Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов мяча	
76	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
77	П/и. Самостоятельное составление режима дня. Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	
78	П/и. Самостоятельное составление режима дня. Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	
79	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры.	
4 четверть		
80	П/и. ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	Легкая атлетика - 10 часов, подвижные игры - 5 часов, плавание - 7 часа.
81	П/и. Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	
82	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.	
83	П/и. Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	
84	П/и. ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь». Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	
85	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.	
86	П/и. Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Комплекс с гимнастическими скакалками.	
87	П/и. Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	
88	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.	
89	П/и. Подвижные игры и эстафеты с элементами спорт. игр.	
90	П/и. Подвижные игры и эстафеты с элементами спорт. игр.	

91	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.
92	Л/а. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.
93	Л/а. Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.
94	Л/а. Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.
95	Л/а. Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1мин. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с 6м.
96	Пл. Специальные упражнения на суше и в воде, техника старта и поворотов, согласованность движений рук и ног. Игры с доставанием предметов, игры с мячом.
97	Л/а. Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.
98	Л/а. Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.
99	Л/а. Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.
100	Л/а. Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.
101	Л/а. Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.
102	Л/а. Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.

IV. Оценивание

Система оценки и контроля образовательных результатов

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

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

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

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