

## ***Программа отдельных предметов***

Программа по предмету: **Физическая культура**

УМК Программа "Физическая культура, 1-4 классы, Москва "Просвещение", 2015 год, В.И.Лях.  
«Физическая культура» учебники для 1-4 классов, (Издательство "Просвещение", Автор: В.И.Лях)

Уровень обучения: начальное общее образование

Класс: 1 – 4 классы

### **Раздел I. Планируемые результаты освоения курса физической культуры в 1-4 классах.**

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**

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

- формирование этнических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 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 учета 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.

#### **Предметные результаты**

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

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Планируемые результаты освоения рабочей программы курса «Физическая культура» для учащихся 1-4-х классов**

***В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:***

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

***Обучающиеся:***

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### ***Знания о физической культуре***

#### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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

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

### ***Способы физкультурной деятельности***

#### ***Выпускник научится:***

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

***Физическое совершенствование***

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Система оценки достижения планируемых результатов** освоения рабочей программы курса «Физическая культура» учащихся 1-4-х классов, представляет собой один из инструментов реализации требований Стандарта к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, направленный на обеспечение качества образования и предполагает вовлеченность в оценочную деятельность, как педагогов, так и обучающихся.

**Основными функциями системы оценки** являются ориентация образовательного процесса по курсу «Физическая культура» на достижение планируемых результатов освоения рабочей программы курса для учащихся 1-4-х классов и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

**Основным объектом системы оценки результатов** выступают требования Стандарта, которые конкретизируются в планируемых результатах освоения обучающимися рабочей программы курса.

Итоговая оценка результатов освоения рабочей программы курса «Физическая культура» учащихся 1-4-х классов определяется по результатам промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

**Результаты промежуточной аттестации** представляют собой результаты внутришкольного мониторинга индивидуальных образовательных достижений обучающихся, которые *отражают динамику* формирования их способности к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач по физической культуре. Промежуточная аттестация осуществляется в ходе совместной оценочной деятельности педагогов и обучающихся, т. е. является **внутренней оценкой**.

**Внешняя оценка** характеризует уровень достижения предметных и метапредметных результатов освоения рабочей программы курса «Физическая культура» учащимися 1-4-х классов (участие в спартакиадах, соревнованиях, олимпиадах, конкурсах, мероприятиях различного уровня и т.п.) и осуществляется внешними органами.

**Основными объектами содержательной и критериальной базой итоговой оценки** подготовки учащихся 1-4-х классов школы по курсу «Физическая культура» выступают планируемые результаты, составляющие содержание блоков «Ученик научится». Система оценки достижения планируемых результатов предполагает **комплексный подход** к оценке всех трех групп результатов обучения: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися в ходе их личностного развития планируемых результатов, представленных в разделе «Личностные универсальные учебные действия» рабочей программы. Формирование личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов, включая внеурочную деятельность, реализуемую семьей и школой.

**Основным объектом оценки личностных результатов** служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основные блока:

- 1) сформированность основ гражданской идентичности личности;
- 2) готовность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации;
- 3) сформированность социальных компетенций, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

В соответствии с требованиями Стандарта достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности по курсу «Физическая культура». При изучении курса оценка сформированности отдельных личностных результатов, проявляется:

в соблюдении норм и правил поведения.

в участии в общественной жизни, в общественно-полезной деятельности;

в прилежании и ответственности за результаты обучения;

готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории;

в ценностно-смысловых установках, формируемых средствами рабочей программы.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счет основных компонентов курса «Физическая культура».

**Основным объектом оценки метапредметных результатов** является:

способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

способность к сотрудничеству и коммуникации;

способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Кроме того, источником данных о достижении отдельных метапредметных результатов могут служить результаты выполнения контрольных нормативов по курсу «Физическая культура».

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по курсу. Формирование этих результатов обеспечивается за счет основных компонентов рабочей программы курса учащихся начальной школы.

**Основным объектом оценки предметных результатов** в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач по курсу «Физическая культура», основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, в том числе — метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

**Система оценки предметных результатов** освоения рабочей программы по курсу «Физическая культура» для учащихся начальных классов с учетом уровневого подхода, **предполагает выделение базового уровня достижений** как точки отсчета при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися. Реальные достижения обучающихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону недостижения.

Согласно настоящей программе для оценки достижений обучающихся установлено **пять уровней**:

**базовый уровень** - отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»);

**повышенный уровень** - отметка «хорошо» (отметка «4»);

**высокий уровень** - отметка «отлично» (отметка «5»);

**пониженный уровень** - отметка «неудовлетворительно» (отметка «2»);

**низкий уровень** - отметка «плохо» (отметка «1»).

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Учет успеваемости** по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся начальных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре; 3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на: предварительный, текущий и итоговый.

**Предварительный учет** предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме

занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости, воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх). Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на, «удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку — 2.

**Текущий учет** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре:

**Отметка 5 («отлично»):** упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

**Отметка 4 («хорошо»):** упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

**Отметка 3 («удовлетворительно»):** упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

**Отметка 2 («неудовлетворительно»):** упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

**Превышение базового уровня** свидетельствует об усвоении опорной системы знаний по курсу на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к освоению курса по предмету «Физическая культура».

**Недостижение базового уровня** (пониженный и низкий уровни достижений) фиксируется в зависимости от объема и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета согласно рабочей программе. Пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что учеником не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся; о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания повышенного уровня. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказании целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Низкий уровень освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных отрывочных фрагментарных знаний, умений и навыков, дальнейшее обучение практически невозможно. Учащиеся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуют специальной помощи не только по предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости предмета для жизни и здоровья человека. Только наличие положительной мотивации может стать основой ликвидации пробелов в обучении для данной группы обучающихся.

**Решение о достижении или не достижении планируемых результатов** или об освоении или неосвоении учебного материала принимается на основе результатов выполнения заданий базового уровня. Критерий достижения-освоения учебного материала можно рассматривать как выполнение не менее 50 % заданий базового уровня или получения 50 % от максимального балла за выполнение заданий базового уровня.

### Проведение зачётно-тестовых уроков

**Контрольные нормативы:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

#### Контрольные нормативы – 1 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>- Легкая атлетика -</b>							
1	Бег 30 м	5,6	7,3	7.5	5,8	7,3	7.5
2	Бег 1000 м	*	*	*	*	*	*
3	Челночный бег 3x10 м	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места	140	115	100	130	110	90
5	Прыжок в длину с разбега	250	210	160	210	180	140
6	Прыжок в высоту с разбега	75	70	60	65	60	50
7	Метание малого мяча на дальность	18	15	12	15	12	8
8	Метание малого мяча в цель с 6 м (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
9	6-мин. бег, м	1100	900	700	900	800	500
<b>- Гимнастика -</b>							
1	Подтягивание на высокой перекладине	3	2	1	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине				6	4	2
3	Вис на перекладине	12	8	4	10	6	2
4	Бросок набивного мяча из положения сидя ноги врозь, 1кг	295	235	195	245	220	200
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	8	6	8	6	4
6	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	15	12	8	13	11	7
7	Наклон туловища из положения сидя ноги врозь	+7	+3	+2	+9	+7	+4
8	Прыжки через скакалку за 30 сек.	20	15	10	30	20	10
9	Прыжки через скакалку за 1 мин.	50	30	25	55	35	25
1	Лазание по канату, м	3	2	1	3	2	1
1	Приседания за 1 мин.	38	36	30	36	33	28

<b>- Лыжная подготовка -</b>							
1	Бег на лыжах 0,5 км	4.30	4.45	5.00	4.45	5.00	5.15
2	Бег на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.00	9.30	10.00	10.30
3	Бег на лыжах 1,5 км	Без учета времени					
<b>- Баскетбол -</b>							
1	Ведение баскетбольного мяча 18 м по прямой (сек)	5,4	5,8	6,0	5,5	5,9	6,2
2	10 передач двумя руками от груди в стену с 2,5 м (сек.)	22,0	26,0	32,0	23,5	28,5	34,5
3	Бросок по кольцу с места (с 1 м, 6 попыток, 45 градусов)	2	1	0	2	1	0
4	Штрафные броски (из 10 попыток)	3	2	1	3	2	1
5	Высота подскока, см	25	20	15	24	17	14
6	Броски с точек (из 20 попыток)	5	4	2	5	3	2

**Контрольные нормативы – 2 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>- Легкая атлетика -</b>							
1	Бег 30 м	6,0	6,6	7,1	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м	Без учёта времени					
3	Бег 1500 м	Без учёта времени					
4	Челночный бег 3x10 м	9,4	9,8	10,4	9,8	10,4	10,8
5	Прыжок в длину с места	150	130	115	140	125	110
6	Прыжок в длину с разбега	270	230	180	230	190	150
7	Прыжок в высоту с разбега	80	75	70	70	65	60
8	Метание малого мяча на дальность	18	15	10	12	10	5
9	Метание малого мяча в цель с 6 м (из 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
10	6-мин. бег, м	1150	950	750	950	850	550
<b>- Гимнастика -</b>							
1	Подтягивание на высокой перекладине	3	2	1	---	---	---
2	Подтягивание на низкой перекладине	---	---	---	8	4	6
3	Вис на перекладине	15	12	10	12	10	8
4	Бросок набивного мяча из положения сидя ноги врозь, 1кг	300	200	150	200	150	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	8	6	8	6	4
6	Поднимание туловища, лежа, ноги согнуты, руки за головой за 1 мин.	23	21	19	28	26	24
7	Наклон туловища из положения сидя ноги врозь (гибкость)	+8	+6	+4	+10	+8	+6
8	Прыжки через скакалку за 30 сек.	35	30	25	40	35	30
9	Прыжки через скакалку за 1 мин.	70	60	50	80	70	60
10	Лазание по канату, м	3	2	1	3	2	1
11	Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
<b>- Лыжная подготовка -</b>							

1	Бег на лыжах 0,5 км	4.15	4.30	4.45	4.30	4.45	5.00
2	Бег на лыжах 1 км	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
3	Бег на лыжах 1,5 км	Без учёта времени					
4	Бег на лыжах 2 км	Без учёта времени					
<b>- Баскетбол -</b>							
1	Ведение баскетбольного мяча 18 м по прямой (сек)	5,0	5,5	5,7	5,2	5,6	5,9
2	10 передач двумя руками от груди в стену с 2,5 м (сек.)	19,0	24,0	29,0	21,5	25,5	31,5
3	Бросок по кольцу с места (с 1 м, 6 попыток, 45 градусов)	2	1	0	2	1	0
4	Ведение мяча 20 м (сек.)	11,2	11,8	12,6	11,6	12,4	13,2
5	Броски в движении после ведения	-	-	-	-	-	-
6	Бросок с 3-х точек в низкое кольцо (по 3 броска с каждой точки)	5	4	3	5	3	2

**Контрольные нормативы – 3 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>- Легкая атлетика -</b>							
1.	Бег 30 м	5.7	6.2	7,1	5.8	6.3	7.0
2.	Бег 1000 м	Без учёта времени					
3.	Бег 1500 м	Без учёта времени					
4.	Челночный бег 3x10 м	9,4	9,8	10,4	9,8	10,4	10,8
5.	Прыжок в длину с места	160	130	120	150	130	115
6.	Прыжок в длину с разбега	280	250	210	260	240	200
7.	Прыжок в высоту с разбега	85	80	75	75	70	65
8.	Метание малого мяча на дальность	20	17	13	15	12	10
9.	Метание малого мяча в цель с 6 м (из 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
10	6-мин. бег, м	1200	1000	800	1000	900	600
<b>- Гимнастика -</b>							
1.	Подтягивание на высокой перекладине	4	3	2	---	---	---
2.	Подтягивание на низкой перекладине	---	---	---	10	8	7
3.	Вис на перекладине	18	15	12	15	12	10
4.	Бросок набивного мяча из положения сидя ноги врозь, 1кг	400	300	200	300	200	150
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	10	7	10	7	5
6.	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	25	23	21	30	28	26
7.	Наклон туловища из положения сидя ноги врозь	+10	+8	+6	+11	+10	+8
8.	Прыжки через скакалку за 30 сек.	40	35	15	45	40	35
9.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	80	70	30	90	80	70
10	Лазание по канату, м	3,0	2,5	2,0	2,5	2,0	1,5

11	Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
<b>- Лыжная подготовка -</b>							
1	Бег на лыжах 0,5 км	4.00	4.15	4.30	4.15	4.30	4.45
2	Бег на лыжах 1 км	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
3	Бег на лыжах 1,5 км	Без учета времени					
4	Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
<b>- Баскетбол -</b>							
1.	Ведение баскетбольного мяча 18 м по прямой (сек)	4,8	5,2	5,5	5,0	5,4	5,7
2.	10 передач двумя руками от груди в стену с 2,5 м (сек.)	16,5	19,5	23,5	18,0	21,0	25,0
3.	Бросок по кольцу с места (с 1 м, 6 попыток, 45 градусов)	2	1	0	2	1	0
4.	Штрафные броски (из 10 попыток)	5	4	3	4	3	2
5.	Броски с точек (из 20 попыток)	7	5	3	5	4	3
6.	Броски с точек (с 1 м, из 9 попыток)	5	4	3	5	3	2

#### Контрольные нормативы – 4 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>- Легкая атлетика -</b>							
1.	Бег 30 м	5,6	6,0	6,6	5,8	6,2	6,8
2.	Бег 60 м	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3.	Бег 1000 м	Без учёта времени					
4.	Кросс 1500 м						
5.	Кросс 2000 м						
6.	Челночный бег 3x10 м	9,0	9,6	10,0	9,5	10,0	10,8
7.	Прыжок в длину с места	165	140	130	155	135	125
8.	Прыжок в длину с разбега	290	260	220	270	250	200
9.	Прыжок в высоту с разбега	100	90	80	95	90	80
10.	Метание малого мяча на дальность	21	18	15	18	15	12
11.	Метание малого мяча в цель с 6 м (из 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
12.	6-мин. бег, м	1250	1050	850	1050	950	650
<b>- Гимнастика -</b>							
1.	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3	---	---	---
2.	Подтягивание на низкой перекладине	---	---	---	12	10	8
3.	Вис на перекладине	20	18	15	18	15	12
4.	Бросок набивного мяча из положения сидя ноги врозь, 1кг	500	400	300	400	300	200
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	19	14	12	14	11	8
6.	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	28	25	23	33	30	28
7.	Наклон туловища из положения сидя ноги врозь	+11	+10	+8	+12	+11	+9
8.	Прыжки через скакалку за 30 сек.	45	40	35	50	45	40

9.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	70	100	90	80
10.	Лазание по канату, м	3,5	3,0	2,0	3,0	2,5	2,0
11.	Приседания за 1 мин.	44	40	35	42	37	33
<b>- Лыжная подготовка -</b>							
1	Бег на лыжах 0,5 км	3.45	4.00	4.15	4.00	4.15	4.30
2	Бег на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег на лыжах 1,5 км	Без учёта времени					
4	Бег на лыжах 2 км	Без учёта времени					
<b>- Баскетбол -</b>							
1.	Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	10,6	11,1	11,7	11,0	11,6	12,2
2.	10 передач двумя руками от груди в стену с 2,5 м (сек.)	15,5	17,0	21,5	16,0	19,5	23,5
3.	Бросок по кольцу с места (с 1 м, 6 попыток, 45 градусов)	3	2	0	2	1	0
4.	Штрафные броски (из 10 попыток)	4	2	1	3	2	1
5.	Броски с точек (с 1 м, из 9 попыток)	5	4	3	5	3	2
6.	Передачи мяча в круг (d=30см) на стене с 2 м за 30 сек.	10	8	6	9	7	5
7.	Бросок в движении после ведения	3	2	1	3	2	1

## Раздел II. Содержание учебного предмета, курса.

### Знания о физической культуре.

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

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.*

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокой старт с последующим ускорением.

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезания через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте

вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 - 20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 - 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Распределение учебного времени**

на различные виды программного материала (сетка часов) для учащихся 1-4-х классов

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов	Количество часов	Количество часов	Количество часов
		(уроков)	(уроков)	(уроков)	(уроков)
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков
1.2.	Подвижные игры	31	18	18	15
1.3.	Легкая атлетика	18	20	20	23
1.4.	Гимнастика	33	23	23	22
1.5.	Лыжная подготовка	12	8	8	8
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Распределение учебного времени**

по четвертям для учащихся для учащихся 1-4-х классов

Четверть	Количество часов (уроков)			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>I четверть</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>II четверть</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>III четверть</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>IV четверть</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 1-х классов

№пп	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>1 четверть (26ч)</b>				
<i><u>Знания о физической культуре (3ч)</u></i>				
1.	1	Что такое физическая культура? Возникновение физической культуры и спорта	Дать представление о предмете «физическая культура», вызвать интерес к нему.	
2.	1	Организационно - методические указания на уроках физической культуры	Ознакомить с построением в одну шеренгу и в колонну по одному (и равнением в шеренге и в колонне). Подвижная игра «Ловишка».	
3.	1	Организационно - методические указания на уроках физической культуры	Ознакомить с построением в одну шеренгу и в колонну по одному (и равнением в шеренге и в колонне). Ознакомить с техникой бега по дистанции (положение рук, туловища, постановка стопы). Подвижная игра «Ловишка».	
4.	1	Повороты на месте переступанием. Техника бега по дистанции.	Ознакомить с поворотами на месте переступанием. Закрепить построение в шеренгу и колонну по одному. Учить технике бега по дистанции (постановка стопы, положение туловища, головы).	
<i><u>Легкая атлетика(7ч)</u></i>				
5.	1	Тестирование — бег на 30 м	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка».	
6.	1	Техника челночного бега.	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки»	
7.	1	Тестирование челночного бега 3х10 м.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	
8.	1	Прыжок в длину с разбега	Формировать у детей понятие о правильной	

			осанке. Ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега. Закрепить построения в одну шеренгу и колонну по одному (игра «Быстро встать в строй»). Способствовать развитию физических качеств. Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель.	
9.	1	Прыжок в длину с разбега	Закрепить технику отталкивания одной ногой при прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники бега по дистанции. Способствовать развитию физических качеств (скоростно-силовых).	
10.	1	Техника метания мешочка на дальность	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, Направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
11.	1	Тестирование метания мешочка на дальность	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, Направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
12.	1	Подвижная игра «Мышеловка»	Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».	
<i>Гимнастика с элементами акробатики (6ч)</i>				
13.	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	
14.	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	
15.	1	Тестирование прыжка в длину с места.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	
16.	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра	

			«Охотник и зайцы».	
17.	1	Тестирование виса на время.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	
18.	1	Стихотворное сопровождение на уроках.	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	
<b><u>Подвижные игры (8ч)</u></b>				
19.	1	Т.Б при работе с мячом. Ловля и броски мяча в парах.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	
20.	1	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	
21.	1	Глаза закрывай - упражненье начинай.	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	
22.	1	Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Подвижная игра «Осада города».	
23.	1	Школа укрощения мяча	Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».	
24.	1	Подвижная игра «Ночная охота»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	
25.	1	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	
26.	1	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	
<b>2 четверть (23ч)</b>				
<b><u>Гимнастика с элементами акробатики (21ч)</u></b>				
1.	1	Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	
2.	1	Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	

3.	1	Разновидности перекатов.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекааты, их виды, правила игры «Удочка», «Альпинисты», «Смена мест»	
4.	1	Техника выполнения кувырка вперед.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекаатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка».	
5.	1	Кувырок вперед.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекаатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать».	
6.	1	Кувырок вперед- совершенствование.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекаатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать».	
7.	1	Стойка на лопатках, «мост».	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки».	
8.	1	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки».	
9.	1	Прыжки со скакалкой.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».	
10.	1	Прыжки в скакалку	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».	
11.	1	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	
12.	1	Вращение обруча	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	
13.	1	Обруч - учимся им управлять.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	

14.	1	Упражнения на гимнастической скамейке	Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	
15.	1	Упражнение на равновесие на бревне	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
16.	1	Упражнения на бревне	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	
17.	1	Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	
18.	1	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	
19.	1	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Становись разойдись»	
20.	1	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки	Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	
21.	1	Круговая тренировка.		
	1	<u>Подвижные спортивные игры 2ч</u>		
22.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом.	
23.	1	Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча двумя руками. Игра «Мяч – капитану», «Подвижная цель»	Демонстрировать навыки ведения и передачи мяча.	
<b>3 четверть (24ч)</b>				

<u>Лыжная подготовка (12ч)</u>				
1.	1	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	Знать правила проведения на занятиях по лыжной подготовке	
2.	1	Ступающий шаг на лыжах без палок.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	
3.	1	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	
4.	1	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	
5.	1	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	
6.	1	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	
7.	1	Поворот переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	
8.	1	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок.	
9.	1	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	
10.	1	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками.	
11.	1	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км.	
12.	1	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной	

			стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением.	
		<u>Гимнастика с элементами акробатики (1ч)</u>		
13.	1	Лазанье по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»	
14.	1	Подвижная игра «Белочка - защитница».	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
		<u>Легкая атлетика(2ч)</u>		
15.	1	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	
16.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	
		<u>Подвижные спортивные игры 8ч</u>		
17.	1	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»	
18.	1	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»	
19.	1	Ведение мяча	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	
20.	1	Ведение мяча	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	
21.	1	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	
22.	1	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	
23.	1	Подвижные игры с мячом	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы»	
24.	1	Подвижные игры	Проведение разминки с мячом, подвижных игр. Подведение итогов четверти	
<b>4 четверть (26ч)</b>				
1.	1	Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры		
		<u>Подвижные игры (4ч)</u>		

2.	1	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	
3.	1	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»	
4.	1	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
5.	1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
		<u>Легкая атлетика(2ч)</u>		
6.	1	Бросок набивного мяча от груди	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	
7.	1	Бросок набивного мяча снизу	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	
		<u>Подвижные игры</u>		
8.	1	Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	
		<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>		
9.	1	Тестирование виса на время	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования виса на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель»	
10.	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»	
		<u>Легкая атлетика</u>		
11.	1	Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	

		<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>		
12.	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	
13.	1	Тестирование подъема туловища за 30 с	Проведение разминки в движении, тестирования подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро»	
		<u>Легкая атлетика</u>		
14.	1	Техника метания на точность	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	
15.	1	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	
		<u>Подвижные игры</u>		
16.	1	Подвижные игры для зала	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие	
		<u>Легкая атлетика</u>		
17.	1	Беговые упражнения	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	
18.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	
19.	1	Тестирование челночного бега 3х10 м	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м.. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	
20.	1	Тестирование метания мешочка на дальность	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	
		<u>Подвижные игры</u>		
21.	1	Командная подвижная игра «Хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации	

			движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	
22.	1	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»	
23.	1	Командные подвижные игры	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	
24.	1	Подвижные игры с мячом	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом»	
25.	1	Подвижные игры	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3—4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года	
26.	1	Подвижные игры	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3—4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года	

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 2-х классов

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>1 четверть (18 час)</b>				
1.	1	Организационно-методические указания	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	
		<i>Легкая атлетика (8 ч)</i>		
2.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	
3.	1	Техника челночного бега 3 x 10 м	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	
4.	1	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	
5.	1	Техника метания мешочка на дальность	Разучить разминку с мешочками, совершенствовать технику метания мешочка	

			на дальность, подвижная игра «Бросай далеко- собирай быстрее», « Колдунчики»	
6.	1	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»	
7.	1	Техника прыжка в длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра « Флаг на башне»	
8.	1	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	
9.	1	Подвижные игры	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики» или по желанию учеников	
		<u>Гимнастика (4ч)</u>		
10.	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	
11.	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	

12.	1	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	
13.	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	
14.	1	Тестирование виса на время	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	
		<u>Подвижные игры (5ч)</u>		
15.	1	Подвижные игры Подвижная игра «Кот и мыши»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	
16.	1	Режим дня	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	
17.	1	Ловля и броски малого мяча в парах Подвижная игра «Осада города» Броски и ловля мяча в парах	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	
18.	1	Ведение мяча, Упражнения с мячом, Подвижные игры	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры	

			«Ночная охота»	
<b>2 четверть (15ч)</b>				
<u>Гимнастика (15ч)</u>				
1.	1	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	
2.	1	Кувырок вперед с трех шагов	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	
3.	1	Кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед с разбега, правила игры «Волшебные елочки»	
4.	1	Стойка на лопатках, мост	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»	
5.	1	Круговая тренировка	Повторить разминку на сохранение правильной осанки, провести круговую тренировку и подвижную игру «Волшебные елочки»	
6.	1	Стойка на голове	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах,	

		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	правила игры «Белочка-защитница»	
7.	1	Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	
8.	1	Круговая тренировка. Прыжки в скакалку	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	
9.	1	Прыжки в скакалку в движении Круговая тренировка	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»	
10.	1	Вращение обруча Варианты вращения обруча	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	
11.	1	Лазанье по канату и круговая тренировка.	Знать, как выполняются лазанье по канату, хват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	
12.	1	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	
13.	1	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Создать условия для овладения учащимися техникой опорного прыжка через гимнастического козла.	

14.	1	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	
15.	1	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	
<b>3 четверть (18ч)</b>				
<i><u>Лыжная подготовка (8ч)</u></i>				
1.	1	Т.Б Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.  Повороты переступанием на лыжах без палок	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	
2.	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	
3.	1	Торможение падением на лыжах с палками	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	
4.	1	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.  Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	
5.	1	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной	

		Подъем на склон «елочкой»	стойке	
6.	1	Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	
7.	1	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне	
8.	1	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	
9.	1	Полоса препятствий.	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	
		<u>Легкая атлетика (4ч)</u>		
10.	1	Усложненная полоса препятствий		
11.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	
12.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Провести прыжки в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	
		<u>Подвижные игры(7ч)</u>		
13.	1	Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	

14.	1	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	
15.	1	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	
16.	1	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	
17.	1	Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	
18.	1	Знакомство с мячами-хопами Прыжки на мячах-хопах	Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»	
19.	1	Круговая тренировка Подвижные игры	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	
<b>4 четверть (17ч)</b>				
		<u>Подвижные игры (5ч)</u>		
1.	1	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	
2.	1	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры	

			«Вышибалы через сетку»	
3.	1	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	
		<i>Легкая атлетика (8ч)</i>		
4.	1	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»	
5.	1	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	
		<i>Гимнастика (4ч)</i>		
6.	1	Тестирование виса на время	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель»	
7.	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»	
8.	1	Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»	
9.	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»	

10.	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	
11.	1	Беговые упражнения	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	
12.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	
13.	1	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10м, правила подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстрее»	
14.	1	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	
15.	1	Подвижная игра «Хвостики» Подвижная игра «Воробьи — вороны»	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»	
16.	1	Бег на 1000 м	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»	
17.	1	Подвижные игры с мячом Подвижные игры	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования	

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 3-х классов

№	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>1 четверть (18ч)</b>				
1.	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	
		<i>Легкая атлетика (8ч)</i>		
2.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	
3.	1	Техника челночного бега	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	
4.	1	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	
5.	1	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной	

			игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	
6.	1	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами»	
		<u>Подвижные игры (5ч)</u>		
7.	1	Пас и его значение для спортивных игр с мячом Спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	
8.	1	Прыжок в длину с разбега	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, повторить подвижную игру «Собачки ногами»	
9.	1	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	
10.	1	Тестирование прыжка с длину с места	Разучить прыжковую разминку, провести тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Вышибалы»	
11.	1	Контрольный урок по спортивной игре в «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой	
		<u>Гимнастика 4ч</u>		
12.	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи»	
13.	1	Тестирование подъема туловища из положения	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила	

		лежа за 30 с	подвижной игры «Белые медведи»	
14.	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву»	
15.	1	Тестирование виса на время	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	
16.	1	Подвижная игра «Осада города» Подвижная игра «Перестрелка»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	
17.	1	Броски и ловля мяча в парах Ведение мяча	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города»	
18.	1	Закаливание, Подвижные игры	Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель»	
<b>2 четверть (15ч)</b>				
<u><i>Гимнастика (15ч)</i></u>				
1.	1	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	Вспомнить ТБ, разучить разминку на матах, повторить технику кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка»	
2.	1	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие	

3.	1	Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки.	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание	
4.	1	Стойка на голове. Стойка на руках.	Повторить технику выполнения стойки на голове, стойки на руках, подвижная игра «Парашютисты»	
5.	1	Стойка на голове. Стойка на руках.	Повторить технику выполнения стойки на голове, стойки на руках, подвижная игра «Парашютисты»	
6.	1	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	
7.	1	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка	Знать, как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	
8.	1	Прыжки в скакалку	Разучить разминку со скакалками, повторить технику прыжков через скакалку, подвижная игра «горячая линия»	
9.	1	Прыжки в скакалку в тройках.	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	
10.	1	Лазанье по канату в три приема	Разучить технику лазанья по канату в три приема, подвижная игра «будь осторожен»	
11.	1	Круговая тренировка.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, повторить подвижную игру «Будь	

			осторожен»	
12.	1	Упражнения на гимнастическом бревне	Разучить упражнения на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель»	
13.	1	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО).	
14.	1	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки	Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	
15.	1	Круговая тренировка	Круговая тренировка с обручами и скакалками. Игры по желанию учеников	
<b>3 четверть</b>				
<u><i>Лыжная подготовка (8ч)</i></u>				
1.	1	ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	
2.	1	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	
3.	1	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	
4.	1	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	
5.	1	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на	Знать технику подъема на склон «елочкой»,	

		лыжах	«полу елочкой», «лесенкой», технику торможения «плугом»	
6.	1	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами	
7.	1	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты»	
8.	1	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке	
		<u>Легкая атлетика 6 ч</u>		
9.	1	Полоса препятствий.	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	
10.	1	Усложненная полоса препятствий		
11.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	
12.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Провести прыжки в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	
13.	1	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».  Броски набивного мяча правой и левой рукой	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель»	
14.	1	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила	

		Броски набивного мяча правой и левой рукой	подвижной игры «Точно в цель»	
		<u>Подвижные игры 5ч</u>		
15.	1	Т.Б. во время занятий Баскетболом. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча на месте. Игра «Мяч ловцу».		
16.	1	Ведение мяча на месте и в движении, Ведение мяча с изменением направления.		
17.	1	Броски в кольцо двумя руками от груди.		
18.	1	Подвижные игры	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами	
19.	1	Подвижные игры	Игры по желанию учеников	
<b>4 четверть (18ч)</b>				
		<u>Подвижные игры 8ч</u>		
1.	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры .Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, какие варианты бросков через волей - большую сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	
2.	1	Волейбол как вид спорта Подготовка к волейболу	Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	
3.	1	Контрольный урок по волейболу	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	
		<u>Гимнастика 4ч</u>		

4.	1	Тестирование виса на время	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	
5.	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	
6.	1	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	
7.	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол»	
8.	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол»	
9.	1	Спортивная игра «Баскетбол»	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	
		<u>Легкая атлетика 6ч</u>		
10.	1	Беговые упражнения	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов»	
11.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики»	
12.	1	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10м, правила подвижной игры	

			«Бросай далеко, собирай быстрее»	
13.	1	Тестирование метания	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Круговая охота»	
14.	1	Подвижная игра «Флаг на башне»	Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки ногами»	
15.	1	Бег на 1000 м	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м,	
16.	1	Спортивные игры	Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»	
17.	1	Подвижные и спортивные игры	Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года	
18.	1	Подведение итогов	Игры по желанию учеников	

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 4-х классов

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>1 четверть (18ч)</b>			
<i>Легкая атлетика 9ч</i>			
<b>1.</b>	1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений. Подвижные игры
<b>2.</b>	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта и подвижные игры « Салки с домиками» и «Салки — дай руку».
<b>3.</b>	1	Техника челночного бега	Разучить беговую разминку; повторить технику челночного бега и подвижную игру «Флаг на башне».
<b>4.</b>	1	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м.	Повторить беговую разминку; провести тестирование челночного бега 3 X 10 м и подвижную игру «Колдунчики».

5.	1	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Разучить беговую разминку с мешочками; провести тестирование бега на 60 м с высокого старта и подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	
6.	1	Тестирование метания мешочка на дальность	Повторить беговую разминку с мешочками; провести тестирование метания мешочка на дальность; разучить технику метания мешочка на дальность с разбега; повторить подвижную игру «Колдунчики».	
		<u>Подвижные игры 5ч</u>		
7.	1	Техника паса в футболе	Разучить разминку в движении, технику паса в футболе; повторить подвижную игру «Собачки ногами».	
8.	1	Спортивная игра «Футбол»	Повторить разминку в движении; познакомить с историей появления футбола; совершенствовать технику выполнения пасов; провести спортивную игру «Футбол».	
9.	1	Техника прыжка в длину с разбега	Разучить разминку на месте; повторить технику прыжка в длину с разбега и спортивную игру «Футбол».	
10.	1	Прыжок в длину с разбега на результат	Разучить разминку в движении; провести контрольные прыжки в длину с разбега; разучить подвижную игру «Командные собачки».	
11.	1	Контрольный урок по футболу	Повторить разминку в движении; провести контрольные футбольные упражнения и	

			спортивную игру «Футбол».	
		<u>Гимнастика 3ч</u>		
<b>12.</b>	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Провести разминку, направленную на развитие гибкости, провести тестирование наклона вперед из положения стоя и подвижную игру «Перестрелка».	
<b>13.</b>	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Провести разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; повторить подвижную игру «Перестрелка».	
<b>14.</b>	1	Тестирование прыжка в длину с места	Повторить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование прыжка в длину с места; повторить подвижную игру «Волк во рву».	
<b>15.</b>	1	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование подтягиваний и отжиманий; повторить подвижную игру «Антивышибалы».	
<b>16.</b>	1	Упражнения с мячом	Разучить разминку с мячом в парах; провести броски и ловлю мяча в парах на точность; разучить подвижную игру «Капитаны».	
<b>17.</b>	1	Ведение мяча	Повторить разминку с мячом, различные варианты ведения мяча и подвижную игру «Штурм».	

18.	1	Подвижные игры	Провести беговую разминку и 2-3 игры, выбранных по желанию учеников; подвести итоги четверти.	
<b>2 четверть (15ч)</b>				
<u>Гимнастика 15ч</u>				
1.	1	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	Разучить разминку на матах; повторить технику кувырка вперед с места и с трех шагов, подвижную игру «Удочка».	
2.	1	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Повторить разминку на матах; совершенствовать технику кувырка вперед как с места, так и с разбега и через препятствие; провести подвижную игру «Удочка».	
3.	1	Зарядка	Разучить зарядку; совершенствовать технику выполнения различных вариантов кувырка вперед; провести подвижную игру «Мяч в туннеле».	
4.	1	Кувырок назад	Повторить зарядку и технику выполнения кувырка назад; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед; повторить подвижную игру «Мяч в туннеле».	
5.	1	Круговая тренировка	Повторить зарядку; провести круговую тренировку и игровое упражнение на внимание.	

<b>6.</b>	1	Стойка на голове и на руках	Провести зарядку с помощью учеников; повторить технику выполнения стойки на голове и на руках; провести подвижную игру «Парашютисты».	
<b>7.</b>	1	Круговая тренировка	Повторить разминку с гимнастическими палками; провести круговую тренировку и подвижную игру «Удочка».	
<b>8.</b>	1	Прыжки в скакалку	Разучить разминку со скакалками; повторить технику прыжков в скакалку; провести подвижную игру «Горячая линия».	
<b>9.</b>	1	Прыжки в скакалку в тройках	Повторить разминку со скакалками и прыжки в скакалку в тройках; провести подвижную игру «Горячая линия».	
<b>10.</b>	1	Лазанье по канату в два приема	Разучить разминку со скакалками, лазанье по канату в два приема; повторить лазанье по канату в три приема и прыжки в скакалку в тройках; провести подвижную игру «Будь осторожен».	
<b>11.</b>	1	Круговая тренировка	Повторить разминку со скакалкой; провести круговую тренировку; разучить подвижную игру «Игра в мяч с фигурами».	
<b>12.</b>	1	Вращение обруча	Разучить разминку с обручем; повторить различные варианты вращения обруча; разучить подвижную игру «Катание колеса».	
<b>13.</b>	1	Опорный прыжок через «козла».		

14.	1	Опорный прыжок через «козла».		
15.	1	Подвижные игры	Провести лазанье по наклонной гимнастической скамейке и круговую тренировку; повторить подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	
<b>3 четверть (19ч)</b>				
<i><u>Лыжная подготовка 8ч</u></i>				
1.	1	Организационно—методические требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	повторить технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты переступанием.	
2.	1	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	повторить технику попеременного и одновременного двушажного хода на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	
3.	1	Подъем «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	повторить технику ранее изученных лыжных ходов, подъема «елочкой•», «полу ёлочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.	
4.	1	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	повторить технику лыжных ходов, подъем на склон «•лесенкой•», «•полу ёлочкой», «•елочкой•», спуск со склона в основной стойке, торможение «•плугом•».	
5.		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	совершенствовать технику передвижения на лыжах; провести подвижную игру на лыжах	

			«Накаты».	
<b>6.</b>	1	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	повторить технику спуска в низкой стойке, подвижную игру на лыжах «Накаты»; разучить подвижную игру на лыжах «Подними предмет».	
<b>7.</b>	1	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	провести прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.	
<b>8.</b>	1	Контрольный урок по лыжной подготовке	повторить технику ранее изученных лыжных ходов и передвижения на лыжах «змейкой»; провести подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «пругом».	
		<u>Легкая атлетика 6 ч</u>		
<b>9.</b>	1	Полоса препятствий	разучить разминку в движении; провести прохождение полосы препятствий, повторить подвижную игру «Удочка».	
<b>10.</b>	1	Прыжок в высоту с прямого разбега	разучить разминку с гимнастическими скамейками; повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега; провести подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	
<b>11.</b>	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	повторить разминку со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега; провести прыжки в высоту способом «перешагивание»; разучить подвижную игру «Вышибалы с ранением».	
<b>12.</b>		Физкультминутка	познакомить с физкультминутками; разучить	

			разминку с включенными упражнениями из физкультминуток; повторить прыжок в высоту способом перешагивание», подвижную игру «Вышибалы с ранением».	
<b>13.</b>	1	Опорный прыжок	разучить разминку с включением упражнений из физкультминутки; техника опорного прыжка, подвижная игра «Ловишка на хобах».	
<b>14.</b>	1	Контрольный урок по опорному прыжку	повторить разминку с включением упражнений из физкультминуток; совершенствовать технику опорного прыжка; провести подвижную игру, выбранную по желанию учеников.	
		<u>Подвижные игры 5ч</u>		
<b>15.</b>	1	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	
<b>16.</b>	1	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте – на оценку. Развитие координационных способностей	
<b>17.</b>	1	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с	

			ведением мяча.	
18.	1	Бросок мяча в кольцо – учет.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол.	
19.	1	Игровые задания. Эстафеты с мячом.	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	
<b>4 четверть (18ч)</b>				
		<u>Подвижные игры 6ч</u>		
1.	1	Броски мяча через волейбольную сетку	разучить разминку с мячом; повторить технику броска мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку».	
2.	1	Подвижная игра «Пионербол»	повторить разминку с мячом; совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча; повторить подвижную игру «Пионербол».	
3.	1	Волейбольные упражнения с мячом	повторить разминку с мячом; провести волейбольные упражнения и подвижную игру «Пионербол».	
4.	1	Контрольный урок по волейболу	разучить разминку с мячом в движении; провести контрольную проверку умений из области волейбола; повторить подвижную	

			игру «Пионерболу».	
		<u>Легкая атлетика 8ч</u>		
5.	1	Броски набивного мяча способами от груди», «снизу» и «из-за головы»	разучить разминку с набивным мячом; повторить технику броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»; провести подвижную игру «Точно в цель».	
6.	1	Броски набивного мяча правой и левой рукой	повторить разминку с набивным мячом, технику броска набивного мяча правой и левой рукой; провести подвижную игру «Точно в цель».	
		<u>Гимнастика 4ч</u>		
7.	1	Тестирование вися на время	разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование вися на время; повторить подвижную игру «Борьба за мяч».	
8.	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	повторить разминку с гимнастическими палками и правила спортивной игры Гаандбол; провести тестирование наклона из положения стоя.	
9.	1	Тестирование прыжка в длину с места	провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места и спортивную игру «Гандбол».	

10.	1	Тестирование подтягиваний и отжиманий	разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивную игру «Гандбол»	
11.	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; повторить спортивную игру «Баскетбол».	
12.	1	Баскетбольные упражнения	разучить разминку с мячом; провести баскетбольные упражнения; повторить броски мяча в кольцо; провести спортивную игру «Баскетбол».	
13.	1	Беговые упражнения	разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижную игру «Командные хвостики».	
14.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	повторить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Ножной мяч»	
15.	1	Тестирование челночного бега 3 X 10 м	разучить беговую разминку; провести тестирование челночного бега 3 X 10 м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	
16.	1	Тестирование метания мешочка на дальность	повторить беговую разминку; провести тестирование метания мешочка (мяча) на дальность и подвижную игру «Флаг на башне».	

<b>17.</b>	1	Бег на 1000 м	разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег на 1000 м; повторить спортивную игру «Футбол».	
<b>18.</b>	1	Подвижные и спортивные игры	разучить разминку в движении; провести 2-3 спортивные игры по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки	