

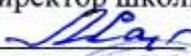
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено:
ШМО учителей
физической культуры, ИЗО,
музыки, технологии, ОБЖ
Протокол № 1
от 29.08.2022г.
Руководитель

Т.М. Абадовская

Согласовано:
Заместитель
директор по УВР

И.В. Фоминых
29.08.2022

Утверждаю:
Директор школы

М.В. Самарцева
Приказ № 260-од
от 30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2-4 КЛАСС

Составители:
Абадовская Т.М.
высшая категория,
Алехина О.А.
высшая категория,
Антохина Ю.В.
высшая категория,
учителя физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов минобрнауки России от 26.11.2010г. №2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №505).

3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).

4. Основная общеобразовательная программа начального общего образования, (приказ директора школы №129 от 01.09.2011г. с изменениями, утвержденными приказами директора школы №1 от 09.01.2012г., и №24/1 от 01.03.2013г).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Мин об науки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

Содержание 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных 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, физкульт-минуток, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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; высокий 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.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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 лёгкой 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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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 волейбола. Подвижные игры разных народов.

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 поочередно 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, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 поочередно 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
при реализации программного материала
по физической культуре (1- 4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	20	20	20
1.5	Лыжная подготовка	21	22	22	22
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	10	10	10
2.2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	12	14	14	14
	Итого	99	102	102	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

1.1.1. Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной

деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко,

		уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

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

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

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

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

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 класса

I четверть

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактически
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.		
3	Ускорение из разных исходных положений.		
4	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.		
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
6	Особенности физической культуры разных народов. Челночный бег.		
7	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
8	Особенности физической культуры разных народов. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
9	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
10	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
11	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
12	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
13	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
14	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.		
15	Равномерный 6 минутный бег.		
16	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
17	Повторное выполнение многоскоков.		

18	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные передвижения без мяча.		
19	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Специальные передвижения без мяча.		
20	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.		
21	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.		
22	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале баскетбола.		
23	Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.		
24	Волейбол: Подбрасывание мяча.		

II четверть

1 (25)	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.		
2 (26)	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		
3 (27)	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		
4 (28)	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Виды стилизованной ходьбы под музыку.		
5 (29)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
6 (30)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
7 (31)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
8 (32)	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.		

9 (33)	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).		
10 (34)	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Кувырки вперёд. Подвижные игры на материале баскетбола.		
11 (35)	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.		
12 (36)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд/ Гимнастический мост.		
13 (37)	Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.		
14 (38)	Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.		
15 (39)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
16 (40)	Выпады и полушпагаты на месте. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.		
17 (41)	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).		
18 (42)	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Гимнастический мост.		
19 (43)	Составление режима дня. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.		
20 (44)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.		
21 (45)	Подвижные игры разных народов. 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).		
22 (46)	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.		
23 (47)	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.		
24 (48)	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.		

III четверть

1 (49)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2 (50)	Передвижение на лыжах.		
3 (51)	Спуски; подъёмы.		
4 (52)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).		
5 (53)	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		
6 (54)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
7(55)	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		
8 (56)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
9 (57)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). упражнения на выносливость и координацию.		
10 (58)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).		
11 (59)	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		
12 (60)	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		
13 (61)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
14 (62)	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.		
15 (63)	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		
16 (64)	Передвижение на лыжах.		
17 (65)	Спуски; подъёмы.		
18 (66)	Передвижение на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.		
19 (67)	Спуски; подъёмы.		
20 (68)	Спуски; подъёмы.		
21 (69)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		
22 (70)	Равномерный 6 минутный бег. упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		

23 (71)	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игровые задания с использованием силы, ловкости и координации.		
24 (72)	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
25 (73)	Бег на дистанцию до 400 м. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.		
26 (74)	Подвижные игры разных народов.		
27 (75)	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки, бег, метания и броски.		

IV четверть

1 (76)	История развития физической культуры и первых соревнований. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
2 (77)	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
3 (78)	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
4 (79)	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).		
5 (80)	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		
6 (81)	Метание: малого мяча в вертикальную цель.		
7 (82)	Беговые упражнения: челночный бег.		
8 (83)	Беговые упражнения: челночный бег.		
9 (84)	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
10 (85)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
11 (86)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
12 (87)	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
13 (88)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
14 (89)	Беговые упражнения. Челночный бег.		
15 (90)	Бег на дистанцию до 400 м.		

16 (91)	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
17 (92)	Метание: малого мяча в вертикальную цель.		
18 (93)	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.		
19 (94)	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.		
20 (95)	Челночный бег.		
21 (96)	Ускорение из разных исходных положений.		
22 (97)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
23 (98)	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.		
24 (99)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.		
25 (100)	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Ускорение из разных исходных положений..		
26 (101)	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
27 (102)	Развитие скоростных и координационных способностей.		

Календарно – тематическое планирование

3 класс

1 четверть

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		По плану	Фактически
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
3.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.спрыгивание и запрыгивание. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
4.	Беговые упражнения:челночный бег. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.		

5.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.спрыгивание и запрыгивание.		
6	Беговые упражнения: Челночный бег. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
7	Метание: малого мяча на дальность.		
8	Метание: малого мяча на дальность.		
9	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.		
10	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
11	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
12	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
13	Развитие выносливости Бег на дистанцию до 400 м.		
14	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейке .		
15	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
16	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
17	Равномерный 6-минутный бег. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
18	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные упражнения без мяча		
20	Специальные упражнения без мяча. Ведения мяча.		
21	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.		
22	Ведения мяча.		
23	Броски мяча в корзину.		
24	Игры на материале баскетбола. Подвижные игры разных народов.		

II четверть

25(1)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
-------	--------------------------------------------------------------------	--	--

26(2)	История развития физической культуры и первых соревнований. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
27(3)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
28(4)	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.		
29(5)	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад.		
30(6)	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
31(7)	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.		
32(8)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).		
33(9)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.		
34(10)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
35(11)	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выпады и полушпагаты на месте.		
36(12)	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.		
37(13)	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
38(14)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
39(15)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями..		
40(16)	Развитие силовых способностей: Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
41(17)	Подтягивание в висе стоя и лёжа. 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.		

42(18)	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой . Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.		
43(19)	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Игровые задания с использованием силу, ловкость и координацию.		
44(20)	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Жонглирование малыми предметами.		
45(21)	Комплексы упражнения координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Комплексы упражнений на развитие гибкости.		
46(22)	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.		
47(23)	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.Переноска партнёра в парах.		
48(24)	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		

III четверть

49(1)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
50(2)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		
51-53 (3-4)	Лыжная подготовка. Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.		
54-55 (5-6)	Передвижения на лыжах: скользящим шагом.		
56-57 (7-8)	Передвижения на лыжах: скользящим шагом. Поворот на месте.		
58(9)	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.		
59(10)	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		
60-61 (11-12)	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.		
62-63	Развитие координации Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		

(13-14)			
64-65 (15-16)	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах .Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		
66.(17)	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах .Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		
67- 68 (18-19)	Подъем на пологий склон.		
69-70 (20-21)	Упражнения на выносливость и координацию.		
71.(22)	Эстафеты и передвижения на лыжах.		
72(23)	Прохождение тренировочных дистанций		
73(24)	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
74-75 (25-26)	Ведение мяча.		
76.(27)	Броски мяча в корзину.		
77.(28)	Подвижные игры на материале баскетбола.		
78(29)	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
79(30)	Беговая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением.		

IV четверть

80(1).	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
81(2).	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
82(3).	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м.		
83(4).	Равномерный 6-минутный бег. Бег с горки в максимальном темпе.		
84(5).	Бег на дистанцию до 400м.		
85(6).	Равномерный 6- минутный бег. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
86(7).	Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		
87(8).	Метание набивного мяча(1-2кг)одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и разными способами.		
88(9)	Передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе по кругу и из разных исходных положений.		
89(10)	Развитие быстроты :Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных		

	исходных положений, с поворотами.		
90- 91 (11-12)	Прыжки, бег, метания и броски. Ускорение из разных исходных положений.		
92(13)	Равномерный 6- минутный бег.		
93(14)	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.		
94(15).	Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением вперед (правым и левым) боком.		
95(16)	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
96(17)	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Развитие быстроты: Ускорение из различных исходных положений.		
97(18)	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
98(19)	Волейбол: подбрасывание мяча.		
99(20)	Приём и передача мяча.		
100 (21)	Подвижные игры на материале волейбола.		
101 (22)	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
102 (23)	Подвижные игры на материале волейбола.		

Календарно – тематическое планирование 4 класс

1 четверть

№ п/п	Тема урока.	Дата	
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
3	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		

4	Беговые упражнения: челночный бег.		
5	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание.		
6	Беговые упражнения: челночный бег.		
7	Метание: малого мяча на дальность.		
8	Метание: малого мяча на дальность.		
9	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.		
10	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
11	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
12	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
13	Бег на дистанцию до 400 м.		
14	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.		
15	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
16	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		
17	Равномерный 6-минутный бег. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
18	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные упражнения без мяча		
20	Специальные упражнения без мяча.		
21	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.		
22	Ведения мяча.		
23	Броски мяча в корзину. Подвижные игры разных народов.		
24	Игры на материале баскетбола		

II четверть

25(1)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
-------	--------------------------------------------------------------------	--	--

26(2)	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		
27(3)	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		
28(4)	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.		
29(5)	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад.		
30(6)	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
31(7)	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.		
32(8)	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).		
33(9)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
34(10)	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		
35(11)	Выпады и полушпагаты на месте.		
36(12)	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.		
37(13)	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.		
38(14)	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.		
39(15)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
40(16)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		
41(17)	Подтягивание в висе стоя и лёжа. 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.		
42(18)	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.		
43(19)	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при		

	передвижениях.		
44(20)	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Жонглирование малыми предметами.		
45(21)	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.		
46(22)	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.		
47(23)	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.Переноска партнёра в парахУпражнения на расслабление отдельных мышечных групп.		
48(24)	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		

III четверть

49(1)	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
50(2)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		
51-53 (3-4)	Лыжная подготовка. Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.		
54-55 (5-6)	Передвижение на лыжах.		
56-57 (7-8)	Передвижение на лыжах.		
58(9)	Передвижение на лыжах.		
59(10)	Эстафеты и передвижение на лыжах.		
60-61 (11-12)	Передвижение на лыжах.		
62-63 (13-14)	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		
64-65 (15-16)	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		
66(17)	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		
67- 68 (18-19)	Спуски и подъёмы.		

69-70 (20-21)	Упражнения на выносливость и координацию.		
71(22)	Эстафеты и передвижения на лыжах.		
72(23)	Прохождение тренировочных дистанций		
73(24)	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
74-75 (25-26)	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.		
76(27)	Броски мяча в корзину.		
77(28)	Подвижные игры на материале баскетбола.		
78(29)	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
79(30)	Бег с горки с максимальной скоростью.		

IV четверть

80(1)	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
81(2)	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
82(3)	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
83(4)	Бег с горки в максимальном темпе.		
84(5)	Бег на дистанцию до 400м.		
85(6)	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
86(7)	Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		
87(8)	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
88(9)	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
89(10)	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
90- 91 (11-12)	Прыжки, бег, метания и броски. Ускорение из разных исходных положений.		
92(13)	Равномерный 6- минутный бег.		
93(14)	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.		
94(15)	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.		
95(16)	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.		

96(17)	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыгивание и запрыгивание.		
97(18)	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
98(19)	Волейбол: подбрасывание мяча.		
99(20)	Приём и передача мяча.		
100 (21)	Подача мяча.		
101 (22)	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
102 (23-24)	Подвижные игры на материале волейбола.		