

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гамовская средняя общеобразовательная школа
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Чернякевич Е.Г. _____

«10» сентября
2014 - 2015 учебный год

Утверждаю

Директор
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Микова Г.М. _____

Приказ № 220 от «10» сентября
2014 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1-4 КЛАСС

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»,
автор - составитель В.И.Лях и А.А.Зданевич;
издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Составитель:

Каракулова Ирина Евгеньевна,
учитель физической культуры
второй квалификационной
категории
1А, 1Б, 1В, 2А, 2Б, 2В, 2Г, 3А, 3Б

Кайгородов Игорь Анатольевич,
учитель физической культуры
4А, 4Б, 4В

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта НОО 2009г., «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

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 Минобрнауки 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).

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

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

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

1 КЛАСС

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30

3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	27
6	Итого	99

Распределение учебного времени по четвертям

№	Вид программного материала	1- четверть	2- четверть	3- четверть	4- четверть
1	Л/атлетика	10 часов			11 ч.
2	Подвижные игры		17ч		13 ч.
3	Гимнастика		21		
4	Лыжная подготовка			27	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Учитель Каракулова И.Е

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Вид контроля	Требования к уровню подготовки обучающихся
<u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u>					
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
1	1	Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно»	10		Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
2	2	Ходьба разновидности.	1	Текущий	Уметь определять общую цель и пути ее достижения.
3	3	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Уметь организованно строится в одну шеренгу.
4	4	Спец.беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Уметь выполнять разновидности ходьбы и бега изменяя направление движения ,ширину шага и под счёт учителя.
5	5	Бег разновидности.Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив	1	Учёт	Уметь бегать быстрым темпом и изменять направление движения.
6	6	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке, равномерно бегать длительное время
7	7	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин.Игра «Пустое место»	1	Текущий	
8	8	Эстафеты беговые.; Челночный бег 3*5м. 3*10м.	1	Учёт	
9	9	Прыжок в длину с/м. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Учёт	

10	10	Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место»	1	Текущий	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17		
11	11	Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки».	1	Текущий	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр
12	12	Эстафеты беговые 15-20м.	1	Текущий	
13	13	Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Формировать уважительное отношение к сверстникам во время подвижных игр. Развивать навык сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях в играх. Уметь определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
14	14	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Текущий	
15	15	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	Текущий	
16	16	Эстафеты с мячом 10-15м.	1	Текущий	
17	17	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	
18	18	Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	Текущий	
19	19	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	Текущий	
20	20	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	Текущий	
21	21	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	Текущий	
22	22	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом	1	Текущий	
23	23	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	Текущий	
24	24	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	Текущий	
25	25	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	Текущий	
26	26	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	
27	27	Соревнования «Весёлые старты»	1	Текущий	
		<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	1	Инструктаж ПТБ на уроках			

29	2	гимнастики; Строевые упражн. построение в колонну, в круг, в шеренгу.	1	Текущий	
30	3	Строевые упражн.; Акробатика, группировка разновидности	1	Текущий	
31	4	Строевые упражнения; Перекаты в группировке	1	Текущий	
32	5	Строевые упражн. ОРУ без предметов; Группировки перекаты разновидности.	1	Текущий	Формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
33	6	Строевые упражн. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «третий лишний».	1	Текущий	Уметь организованно выполнять строевые команды и акробатические элементы.
34	7	Строевые упражн. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Текущий	
35	8	Строевые упражн. Лазанье по канату; Игра «Палка под ногами»	1	Текущий	Уметь выполнять лазание по скамейке по канату любым способом.
36	9	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	Текущий	
37	10	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	Текущий	Уметь выполнять упражнения в равновесии, на гимн. скамейке.
38	11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	
39	12	Строевые упражн. Кувырок вперёд; лазание по канату.	1	Текущий	Уметь выполнять акробатические элементы.
40	13	Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лежа. Игра « Совушка » .	1	Текущий	
41	14	Строевые упражн. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	
42	15	Строевые упражн. Кувырок вперёд; стойка на лопатках спомощью.	1	Текущий	
43	16	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1	Текущий	
44	17	Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лежа. Игра « Совушка »	1	Текущий	
45	18	Строевые упражн. Эстафеты с предметами	1	Текущий	
46	19	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1	Текущий	Уметь владеть скакалкой выполнять упражнения со
		Строевые упражн. Подтягивание			

47	20	из вися (м), из вися лёжа (д). Строевые упражн. Смотр повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке.	1	Учёт	скакалкой
48	21	Эстафета беговая 10-15м. Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Уметь выполнять упражнения в вися и передвижение в равновесии. повороты «Налево», «Направо».
			1	Текущий	
<u>III- ЧЕТВЕРТЬ</u>					
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			27		
49	1	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, вкатывание ходьба ступающим шагом.	1	Текущий	
50	2	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
51	3	Ступающий шаг с палками	1	Текущий	
52	4	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	
53	5	Скользкий шаг без палок	1	Текущий	
54	6	Скользкий шаг без палок	1	Текущий	
55	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Текущий	
56	8	Ступающий, скользкий шаг с палками.	1	Текущий	
57	9	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	
58	10	Скользкий шаг без палок, с палками	1	Текущий	
59	11	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	
60	12	Скользкий шаг без палок 1 км.	1	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, подъёмы и повороты.
61	13	Спуски пологий уклон в высокой стойке Подъём «лесенкой»	1	Текущий	
62	14	Скользкий шаг с палками 1 км	1	Текущий	
63	15	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой	1	Текущий	
64	16	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»	1	Текущий	
65	17	Скользкий шаг без палок 1 км.	1	Текущий	

66	18	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах до 1 км.	
67	19	Скольльзящий шаг с палками 1км	1	Текущий		
68	20	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1	Текущий		
69	21	Скольльзящий шаг без палок 1км.	1	Текущий		
70	22	Ходьба на лыжах скольльзящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1	Текущий		
71	23	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1	Текущий		
72	24	Эстафеты на лыжах.30-40м.	1	Текущий		
73	25	Скольльзящий шаг без палок 1км.	1	Текущий		
74	26	Игра на лыжах «Вызов номеров»	1	Текущий		
75	27	Ходьба на лыжах скольльзящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1	Учёт		
<u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u>						
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			13			
76	1	Инструктаж ПТБ во время занятий играми.Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	1	Текущий		Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием
77	2	Эстафеты с мячом 15-20м.	1	Текущий		
78	3	Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка».	1	Текущий		
79	4	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Текущий		
80	5	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	Текущий		
81	6	Пионербол с 2 мячами.	1	Текущий		
82	7	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий		
83	8	Ведение б/б мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч садись».	1	Текущий	Уметь определять общую цель и пути ее достижения.	
84	9	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	Текущий	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.	
85	10	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	Текущий		
86	11	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и	1	Текущий	Уметь определять общую	

87	12	передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись» Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом.	1	Текущий	цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
88	13	Соревнования «Весёлые старты»	1	Текущий		
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			11			
89	14	Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой.Игра «Вызов номеров»	1	Текущий		
90	15	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; «Встречная эстафета».	1	Текущий		
91	16	Бег разновидности.Игра «у медведя во бору»	1	Текущий		Уметь бегать с максимальной скоростью до 30 м.
92	17	Спец.беговые упражнения 10 м.Игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий		
93	18	Спец.беговые упр.15-20м. Челночный бег 3*10м.	1	Учёт		Уметь бегать продолжительное время в медленном равномерном темпе
94	19	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; Прыжок в длину с/м. на результат	1	Учёт		
95	20	Бег разновидности.Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив	1	Учёт		Уметь бегать быстрым темпом и изменять направление движения.
96	21	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	Текущий		
97	22	Бег равномерный медленный до 3х мин.Игра «Пустое место»	1	Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке, равномерно бегать длительное время до 3х мин.	
98	23	Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка».	1	Текущий		
99	24	Спец. беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Задания на лето.	1	Текущий		
Итого: 99 часов.						

2 КЛАСС

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		В процессе урока
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30

6	Итого	102
---	-------	-----

Распределение учебного времени по четвертям

№	Вид программного материала	1- четверть	2- четверть	3- четверть	4- четверть
1	Л/атлетика	10 часов			11 ч.
2	Подвижные игры		17ч		13 ч.
3	Гимнастика		21		
4	Лыжная подготовка			30	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Учитель Каракулова И.Е.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Вид контроля	Требования к уровню подготовки обучающихся
<u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u>					
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	Текущий	Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке
2	2	Бег: 3*10; 30м.1000м,дл.с/м	1	Контроль	
3	3	Мониторинг	1	Текущий	
4	4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	Текущий	
5	5	Высокий старт	1	Учёт	
6	6	Прыжки в длину с места	1	Учёт	
7	7	Челночный бег 3*10 м.	1	Учёт	
8	8	Метание мяча с места в цель	1	Текущий	
9	9	Бег до 400 м.	1	Текущий	
10	10	Равномерный бег до 4 мин	1	Текущий	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР					
11	11	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр Уметь определять общую цель и пути её достижения;
12	12	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	
13	13	Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	
14	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	

15	15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	Текущий	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
16	16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий		
17	17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий		
18	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	Текущий		
19	19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Текущий		
20	20	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	Текущий		
21	21	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	Текущий		
22	22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий		
23	23	Нижняя прямая подача	1	Текущий		
24	24	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий		
25	25	Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий		
26	26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий		
27	27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий		
<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>						
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21			Формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	Текущий		
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Учёт		
30	3	Лазанье по канату	1	Текущий		
31	4	Стойка на лопатках	1	Учёт		
32	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий		
33	6	«Мост» из положения лежа на спине	1	Учёт		
34	7	Упражнения в вися стоя и лежа	1	Текущий		
35	8	Акробатическая комбинация	1	Текущий		
36	9	Акробатическая комбинация	1	Учёт		
37	10	Лазанье по канату	1	Текущий		
38	11	Упражнения в вися стоя и лежа	1	Текущий		
39	12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Текущий		
40	13	Упражнения в вися на перекладине	1	Учёт		
41	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Текущий		

42	15	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1	Текущий	скамейке и бревне.
43	16	Упражнения на брусьях параллельных. разновысоких	1	Текущий	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине в висах и упорах.
44	17	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях	1	Текущий	
45	18	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении	1	Текущий	Уметь владеть скакалкой
46	19	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	1	Учёт	
47	20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Текущий	
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Текущий	
III- ЧЕТВЕРТЬ					
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			30		Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Текущий	
50	2	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	
51	3	Ступающий шаг с палками	1	Текущий	
52	4	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	
53	5	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	
54	6	Скользящий шаг с палками	1	Текущий	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием
55	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски и подъёмы.
56	8	Скользящий шаг с палками	1	Текущий	
57	9	Повороты переступанием вокруг носков	1	Текущий	
58	10	Подъем ступающим шагом	1	Текущий	
59	11	Повороты переступанием	1	Текущий	
60	12	Спуски в высокой стойке	1	Текущий	
61	13	Подъем «лесенкой»	1	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2-шажным ходом
62	14	Спуски в низкой стойке	1	Текущий	
63	15	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	
64	16	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	
65	17	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Текущий	
66	18	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	
67	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	
68	20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	
69	21	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Текущий	

70	22	Повороты переступанием	1	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах до 1.5 км.
71	23	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Текущий	
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Текущий	
73	25	Игры на лыжах	1	Текущий	
74	26	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	
75	27	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	
76	28	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Текущий	
77	29	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	
78	30	Игры на лыжах	1	Учёт	
		<u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u>			Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13		
79	1	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	
80	2	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	
81	3	Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	
82	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1	Текущий	
84	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	Текущий	
85	7	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	
87	9	Нижняя прямая подача	1	Текущий	
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Текущий	
89	11	Учебная игра в «Пионербол»	1	Текущий	
90	12	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Текущий	
91	13	Учебная игра в «Пионербол»	1	Текущий	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11		
92	14	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в			

		медленном темпе до 4- мин. ОРУ. СБУпр. 20- 30 м	1	Текущий	окружающих.
93	15	Прыжки в длину с места	1	Учёт	
94	16	Челночный бег 3* 10 м.	1	Учёт	
95	17	Бег 1000 м. без учёта времени	1	Учёт	
96	18	Эстафета круговая до 60 м.	1	Текущий	
97	19	Подвижная игра третий лишн.	1	Текущий	Уметь бегать с
98	20	Бег:30м,3*10,1000м, длина с/м	1	Контроль	максимальной
99	21	Медленный бег до 5 мин	1	Текущий	скоростью до 60 м.
100	22	Бег 1500 м без учета времени	1	Учёт	Уметь бегать
101	23	Бег 60м.	1	Учёт	продолжительное
102	24	Мониторинг	1	Текущий	время в медленном
		Итого: 102 часа.			равномерном темпе

3КЛАСС

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

Распределение учебного времени по четвертям

№	Вид программного материала	1- четверть	2- четверть	3- четверть	4- четверть
1	Л/атлетика	10 часов			11 ч.
2	Подвижные игры		17ч		13 ч.
3	Гимнастика		21		
4	Лыжная подготовка			30	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель Каракулова.И.Е.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид контроля	Требования к уровню подготовки обучающихся
		I- ЧЕТВЕРТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10		Формировать умение планировать, контролировать и

1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место	1	Текущий	оценивать учебные действия.
2	2	Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	
3	3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1	Учёт	
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	1	Текущий	
5	5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	
6	6	Бег с в/с 60м.	1	Учёт	
7	7	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.	1	Текущий	
8	8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	
9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	
10	10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			17		
11	11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Текущий	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
12	12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	
13	13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	
14	14	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	
15	15	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	
16	16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	
17	17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	
18	18	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	
19	19	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	Текущий	
20	20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мача по кругу».	1	Текущий	
21	21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	Текущий	
22	22	Подвижная игра «пионербол»; с двумя мячами;, с одним мячом	1	Текущий	
23	23	Верхняя передача мяча над	1	Текущий	

24	24	собой Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	
25	25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	
26	26	Нижняя прямая подача	1	Текущий	
27	27	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	
		Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	
II- ЧЕТВЕРТЬ					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ					
28	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	21		
29	2	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение	1	Текущий	Формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Уметь организованно строиться и перестраиваться, передвигаться в различном направлении.
30	3	противоходом, диагональ, змейко Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	
31	4	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Текущий	
32	5	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.	1	Текущий	
33	6	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	
34	7	Акробатическая комбинация	1	Текущий	
35	8	Акробатическая комбинация	1	Текущий	
36	9	Акробатическая комбинация	1	Учёт	
37	10	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1	Текущий	
38	11	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	Текущий	
39	12	Упражнения в равновесии на гимнаст. бревне(д)	1	Текущий	Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.
40	13	Прыжки скак(м) Упражнения в равновесии на гимнаст. бревне(д); Скакалка(м)	1	Текущий	

41	14	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба приставн. шагами, повороты на носках; и одной ноге; приседание, переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; соскок	1	Учёт	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.	
42	15	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м), Прыжки на скакалке(д)	1	Текущий		
43	16	Упражн. на брусьях. Скакалка(д)	1	Текущий		
44	17	Упр на брусьях(м) Упр. пресс(д)	1	Текущий		
45	18	Разученная комбинац. на брусьях(м) Скакалка (д)	1	Учёт		
46	19	Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д) Прыжки на скакалке (м)	1	Учёт		
47	20	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа;				
48	21	Подтягивание из вися (м)	1	Учёт		
		Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Текущий		
		III- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30		Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием	
49	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Текущий		
50	2	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий		
51	3	Попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий		
52	4	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий		Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками и выполнять повороты переступанием в движении.
53	5	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий		
54	6	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий		
55	7	Повороты переступанием в движении	1	Текущий		
56	8	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий		
57	9	Поворот переступанием в движении	1	Текущий		Уметь выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.
58	10	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	Текущий		
59	11	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1	Текущий		
60	12	Попеременный 2шажный ход с	1	Текущий		

61	13	палками Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	
62	14	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	
63	15	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	
64	16	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	
65	17	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	
66	18	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Уметь соревноваться в гонках на лыжах.
67	19	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	
68	20	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	Текущий	
69	21	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	
70	22	Гонка на лыжах 500м.	1	Учёт	
71	23	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	1	Учёт	
73	25	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Текущий	
74	26	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	
75	27	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шажным ходом	1	Учёт	
76	28	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	
77	29	Гонка на лыжах 2 км.	1	Учёт	
78	30	Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий	
		IV- ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13		
79	1	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Текущий	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием
80	2	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	
81	3	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног. Уметь определять
82	4	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	

83	5	движения Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
84	6	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий		
85	7	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1	Текущий		
86	8	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	Текущий		
87	9	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий		
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий		
89	11	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий		
90	12	Нижняя прямая подача	1	Текущий		
91	13	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий		
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			11			
92	14	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место Равномер. медленный бег до 5 мин. Спец бег. упр до 30 м	1	Текущий		Уметь передвигаться организованно к месту занятий
93	15	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60 м.	1	Текущий		Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
94	16	Высокий старт; Бег 20-30 м. Бег с в/с 60 м.	1	Учёт		Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега
95	17	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1 км.	1	Текущий		
96	18	Метание теннисного мяча с/м	1	Текущий		
97	19	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	Текущий	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м. и с изменением направления движения.	
98	20	Соревнования круговая эстафета до 200 м.	1	Текущий		
99	21	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий		
100	22	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	Текущий		
101	23	Испытания: Бег 30 м, дл. с/м, 1000 м.; челнок 3*10 м. Мониторинг	1	Учёт		
102	24	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20 м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий		
Итого: 102 часа			102			

4 КЛАСС

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

Распределение учебного времени по четвертям

№	Вид программного материала	1- четверть	2- четверть	3- четверть	4- четверть
1	Л/атлетика	10 часов			11 ч.
2	Подвижные игры		17ч		13 ч.
3	Гимнастика		21		
4	Лыжная подготовка			30	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель Кайгородов.И.А.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид контроля	Требования к уровню подготовки обучающихся
		1- ЧЕТВЕРТЬ			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10		
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пятнашки»	1	Текущий	Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
2	2	Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	
3	3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1	Учёт	
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1	Текущий	
5	5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	
6	6	Бег с в/с 60м.	1	Учёт	
7	7	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1	Текущий	
8	8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	

9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
10	10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			17		Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
11	11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»	1	Текущий	Уметь определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
12	12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	
13	13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	
14	14	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	
15	15	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	
16	16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	
17	17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	
18	18	Передача мяча в парах; снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1	Текущий	
19	19	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	Текущий	
20	20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	
21	21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	Текущий	
22	22	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1	Текущий	
23	23	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1	Текущий	
24	24	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	
25	25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	
26	26	Нижняя прямая подача	1	Текущий	
27	27	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	
		Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий	
		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	
		Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	
II- ЧЕТВЕРТЬ					

		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1	Текущий	
29	2	Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3-4 в движении	1	Текущий	
		Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	
		Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1	Текущий	
30	3	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью. Кувырок вперёд; назад; пережат стойка на лопатках; мост; из полож. лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прож вверх ноги врозь.	1	Текущий	Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.
31	4	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе,	1	Текущий	
32	5	подтягиваясь руками	1	Текущий	
33	6	Акробатическая комбинация	1	Текущий	
		Акробатическая комбинация	1	Текущий	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
34	7	Акробатическая комбинация	1	Учёт	
35	8	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Текущий	Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.
36	9				
37	10	Лазание по наклонной скамейке, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д); Прыжки со скакалкой.	1	Текущий	
		Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)	1	Текущий	
39	12	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне(д); Опорный прыжок(м)	1	Текущий	
40	13	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колене; сед; ходьба широкими	1	Текущий	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.
41	14				

42	15	шагами; соскок Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м), Прыжки на скакалке(д)	1	Учёт	
		Упражн. на брусьях. Скакалка(д)	1	Текущий	
		Упр на брусьях(м) Упр. пресс(д)	1	Текущий	
43	16	Разученная комбинац. на брусьях(м) Скакалка (д)	1	Учёт	
44	17	Опорный прыжок(д) Прыжки на скакалке (м)	1	Учёт	
45	18	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из виса (м).	1	Учёт	
46	19	Лазание по канату в два три приёма (м). Подтягивание из виса лёжа (д)	1	Учёт	
47	20				
48	21				
III- ЧЕТВЕРТЬ					
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			30		
49	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Текущий	
50	2	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	
51	3	Попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	
52	4	Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.	1	Текущий	
53	5	Попеременный 2шажный ход с палками 1км. Эстафета на лыжах	1	Текущий	
54	6	Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.	1	Текущий	
55	7	Повороты переступанием в движен, Эстаф. на лыжах 40м.	1	Текущий	
56	8	Попеременный 2шажный ход с палками 2 км	1	Текущий	
57	9	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах	1	Текущий	
58	10	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	Текущий	
59	11	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой	1	Текущий	
60	12	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	
61	13	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	
62	14	Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км	1	Текущий	

Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками и выполнять повороты переступанием в движении

63	15	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.	
64	16	Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.	1	Текущий		
65	17	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий		
66	18	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий		
67	19	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий		
68	20	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	Текущий		
69	21	Попеременный 2шажный ход с палками 1 км.	1	Текущий		
70	22	Гонка на лыжах 500м.	1	Учёт		
71	23	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий		
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.	1	Учёт		
73	25	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий		
74	26	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий		
75	27	Передвижение на лыжах до 2х км попеременным 2шажным ходом	1	Учёт		
76	28	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий		Уметь выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.
77	29	Гонка на лыжах 2.5 км.	1	Учёт		
78	30	Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий		
<p>IV- ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</p>			13			
79	1	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Текущий		Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Уметь передвигаться организованно к месту занятий
80	2	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий		
81	3	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий		
82	4	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий		
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий		
84	6	Эстафеты с элементами б/бола,	1	Текущий		

85	7	перемещение, броски, передачи. Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1	Текущий	Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
86	8	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	Текущий	
87	9	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	
89	11	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	
90	12	Нижняя прямая подача	1	Текущий	
91	13	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			11		
92	14	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	
93	15	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1	Текущий	
94	16	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1	Учёт	
95	17	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1	Текущий	
96	18	Метание теннисного мяча с/м	1	Текущий	Уметь определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
97	19	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	Текущий	
98	20	Соревнования круговая эстафета этап 200м.	1	Текущий	
99	21	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	
100	22	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	
101	23	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг	1	Учёт	
102	24	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий	
Итого: 102 часа			102		

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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 обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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 эстетических 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; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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 др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с в/старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с/м	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол. Раз).	5	4
Выносливости	Кроссовый бег 1 км.	Без учёта времени	
	На лыжах 1.5 км.	Без учёта времени	
Координации	Челночный бег 3*10	11.0	11.5

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О роли зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

НОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. 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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения, более правильного распределения нагрузки на уроках.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
2	Челночный бег 3*10м.	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
3	Прыжок в длину с/м	155	115	100	150	110	90
4	Шестиминутный бег	1100	730	700	900	600	500
5	Сила подтягивание из вися	4	2	1	12	4	2
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	9+	3	1-	11.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из вися	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
3	Прыжок в длину с/м	175	130	120	160	135	110
4	Шестиминутный бег	1200	850	800	1000	700	600
5	Сила подтягивание из вися	5	3	1	16	7	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3	1-	13.0+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы.- ОАО "Издательство" Просвещение",2012
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
4. Электронные ресурсы : <http://www.sportcom.ru>
5. Электронные ресурсы : <http://www.fizcultura.ru>
6. А.Ю.Патрикеев" Гимнастика и подвижные игры в начальной школе",2014г.
7. А.Ю. Патрикеев "Хитрые подвижные игры в начальной школе", 2014г.