Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 104»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Е.М.Мисякова Протокол № ___ от«__»_____20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 А.Л.Гришмановская «__»_____20 г.	Педагогическим советом МБОУ Школы № 104 Протокол № ___ от«__»_____20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 А.Л.Гришмановская Приказ № ___ от«__»_____20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(1 - 4 классы, В.И.Лях.)

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ», приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 № 1015 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", положениями о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (в том числе экстернов) МБОУ Школы № 104, примерной основной образовательной программой начального общего образования, образовательной программой МБОУ Школы № 104.

Так же рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, авторской программой В.И. Лях «Физическая культура 1 – 4 классы» - М.: Просвещение 2019 и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту: Физическая культура, 1 – 4 классы, В.И.Лях. ,– М.: Просвещение, 2019г.; с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.,

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета "физическая культура"

Методологической основой федеральных государственных образовательных стандартов является системно - деятельностный подход, в рамках которого реализуются современные стратегии обучения, предполагающие использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в процессе изучения всех предметов, во внеурочной и внешкольной деятельности на протяжении всего периода обучения в школе.

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.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями— достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Обоснование выбора содержания программы по физической культуре.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений. В предлагаемой авторской программе учтено, что сегодня, в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, обучающиеся к концу начальной школы приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

В соответствии с учебным планом школы на изучение физической культуры с1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч) отводится: 99 часов в 1 классе и 102 ч во 2 – 4 классах. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1-2 класс

Регулятивные УУД

1. Понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности
2. Планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат, выстраивать последовательность выбранных операций
3. Контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности
4. Оценивать различные способы получения результата, определять наиболее эффективные из них
5. Устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления своих ошибок.

Познавательные УУД

1. Использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта и формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения
2. Устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам
3. Определять существенный признак для классификации; объединять и классифицировать по существенному признаку
4. Использовать знаково-символические средства для представления информации и создании несложных моделей изучаемых объектов
5. Осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изучаемого)

Коммуникативные УУД

1. Участвовать в диалоге
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
4. Осуществлять смысловое чтение текстов различного вида, жанра, стиля
5. Осознанно строить речевое высказывание

Умения работать с информацией

1. Выбирать источник информации
2. Анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии поставленной задачей
3. Подбирать иллюстративный материал к тексту выступления
4. Соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет

Умения участвовать в совместной деятельности

1. Понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата
2. Распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения
3. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело
4. Проявлять готовность толерантно разрешать конфликты

Личностные УУД

1. Уважение и ценностное отношение к своей Родине – России (патриотическое воспитание)
2. Формирование представлений о человеке как части общества (духовно-нравственное воспитание)
3. Развитие у обучающихся позитивного опыта в творческой деятельности (эстетическое воспитание)
4. Понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества (формирование первоначальных представлений о научной картине мира)
5. Соблюдение правил безопасного поведения и бережного отношения к здоровью (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни)

6. Понимания ценности труда в жизни человека и общества (трудовое воспитание)
7. Бережное отношение и сохранение природы (экологическое воспитание)

3-4 класс

Регулятивные УУД

1. Понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности
2. Планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат, выстраивать последовательность выбранных операций
3. Контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности
4. Оценивать различные способы получения результата, определять наиболее эффективные из них
5. Устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления своих ошибок.

Познавательные УУД

1. Использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта и формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения
2. Устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам
3. Определять существенный признак для классификации; объединять и классифицировать по существенному признаку
4. Использовать знаково-символические средства для представления информации и создании несложных моделей изучаемых объектов
5. Осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изучаемого)

Коммуникативные УУД

1. Участвовать в диалоге
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
4. Осуществлять смысловое чтение текстов различного вида, жанра, стиля
5. Осознанно строить речевое высказывание

Умения работать с информацией

1. Выбирать источник информации
2. Анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии поставленной задачей
3. Подбирать иллюстративный материал к тексту выступления
4. Соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет

Умения участвовать в совместной деятельности

1. Понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата
2. Распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения
3. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело
4. Проявлять готовность толерантно разрешать конфликты

Личностные УУД

1. Уважение и ценностное отношение к своей Родине – России (патриотическое воспитание)
2. Формирование представлений о человеке как части общества (духовно-нравственное воспитание)
3. Развитие у обучающихся позитивного опыта в творческой деятельности (эстетическое воспитание)

4. Понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества (формирование первоначальных представлений о научной картине мира)
5. Соблюдение правил безопасного поведения и бережного отношения к здоровью (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни)
6. Понимания ценности труда в жизни человека и общества (трудовое воспитание)
7. Бережное отношение и сохранение природы (экологическое воспитание)

3. Предметные результаты освоения программы по каждому тематическому разделу по уровням:

1-2 класс.

1. Знания и о физической культуре

В результате изучения темы обучающиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они учувствуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Составлять комплекс утренней зарядки;*
- *Участвовать в диалоге на уроке;*
- *Умение слушать и понимать других;*
- *Пересказывать тексты по истории физической культур;*
- *Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;*
- *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *Определять цель возрождения Олимпийских игр;*
- *Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;*
- *Правильно выполнять правила личной гигиены;*
- *Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;*
- *Составлять индивидуальный режим дня.*

2. Гимнастика с элементами акробатики

обучающиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках,
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Составлять комбинации общеразвивающих упражнений из числа разученных;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнении;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

3.Легкая атлетика

обучающиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;*

4. Лыжная подготовка

обучающиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъемы с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Осваивать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

5. Подвижные игры

обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
- *Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и спортивных игр;*
- *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры и спортивных игр, осуществлять судейство;*

3-4 класс

1. Знания о физической культуре

обучающиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Рассказывать о физической культуре у народов Древней Руси;
- Рассказывать о связи физических упражнений с трудовой деятельностью.
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Рассказывать о истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.
- Рассказывать о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Различать особенности игры волейбол, баскетбол;*
- *Выполнять баскетбольные и волейбольные упражнения;*
- *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*
- *Соблюдать правила спортивных игр волейбол, баскетбол;*
- *Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;*
- *Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;*
- *Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня;*
- *Составлять индивидуальный режим дня;*
- *Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.*

2.Гимнастика с элементами акробатики

обучающиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Выполнять стойку на лопатках, мост;
- Прыгать через скакалку;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять опорный прыжок;
- Подтягиваться, отжиматься.

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на бревне;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*

- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.*
- *Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*

3. Легкая атлетика

обучающиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мяча на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Пробегать 1 км.

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча.*

4. Лыжная подготовка

обучающиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона.
- ***обучающиеся получат возможность научиться:***
- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

5. Подвижные и спортивные игры

обучающиеся научатся:

- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Играть в подвижные игры.

обучающиеся получат возможность научиться:

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных; и спортивных игр*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества.*

Содержание учебного предмета.
Примерное распределение программного материала
в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы и темы программного материала	Классы			
	1	2	3	4
Основы знаний по физической культуре	*В процессе урока*			
Гимнастика с основами акробатики	*18*	*18*	*18*	*18*
Легкая атлетика	*21*	*21*	*21*	*21*
Лыжная подготовка	*18*	*18*	*18*	*18*

Подвижные и спортивные игры	*42*	*45*	*45*	*45*
Всего	99ч	102ч	102ч	102ч

Основы знаний по физической культуре.

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Что такое физическая культура.

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Сердце и кровеносные сосуды.

Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Органы чувств.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Орган осязания — кожа. Уход за кожей

Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)

Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.

Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника

Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.

Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов

Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья,

повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.
Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.
Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Овладение знаниями.

1-2 классы. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках.

3-4 классы. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

1-2 классы. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

3-4 классы. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

1-2 классы. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

3-4 классы. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под

звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

1-2 классы. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

3-4 классы. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

1-2 классы. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

3-4 классы. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание

теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.
Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Гимнастика.

1-2 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно(высота до 60 см.).
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.
Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(60 см.) на оной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног,

туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

3-4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня..

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнении. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом

Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Подвижные и спортивные игры .

1-2 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. *Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».* Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. *Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».* Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе-ренцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. *Подвижные игры «Кто* дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в*

пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

3-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. *Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными *технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. *Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Лыжная подготовка.

1-2 классы. Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км

3-4 классы. Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

1 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	4	3	1	11	6	4

Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
Наклон вперед из положения стоя, см	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
Челночный бег 3*10м, с	9,9	10,3	11,2	10,2	10,6	11,7
Бег 1000, м	5,20	6,40	7,10	6,00	7,05	7,35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий	4	3	1	3	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	4	3	1	11	6	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
Наклон вперед из положения стоя, см	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
Челночный бег 3*10м, с	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
Бег 1000, м	5,20	6,40	7,10	6,00	7,05	7,35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий	4	3	1	3	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,00	9,00	10,15	8,30	9,30	11,00

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	5	3	2	15	9	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
Наклон вперед из положения стоя, см	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,7	6,2	6,8	5,9	6,5	6,7
Бег 60 м с высокого старта (с)	11,5	11,9	12,3	12,0	12,4	12,8
Челночный бег 3*10м, с	8,8	9,3	9,6	9,3	9,9	10,3
Бег на 1000, м(мин, с)	5,15	6,15	7,15	5,40	6,30	7,40
Метание мяча весом 150г (м)	22	19	15	15	12	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин)	40	30	25	30	24	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	11	8	12	7	5
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7,45	8,45	9,15	7,45	8,35	10,15

4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	5	3	2	15	9	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
Наклон вперед из положения стоя, см	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
Бег 60 м с высокого старта (с)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
Челночный бег 3*10м, с	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
Бег на 1000, м(мин, с)	4,50	5,50	6,10	5,10	6,20	6,30
Метание мяча весом 150г (м)	27	22	19	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	10,00

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используется УМК который в себя включает:

-Учебник для общеобразовательных учреждений В. И. Лях, Физическая культура: 1–4 кл. – Просвещение, 2014 г.,

-«Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев;

-«подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева..;

-рекомендации при работе с молодыми баскетболистами - методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских.;

-справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.;

-А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс,;

-Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.;

-Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.;

Дополнительная литература для обучающихся.

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Электронно-программное обеспечение (при возможности)

1. Компьютер.
2. Оборудование для показа видеоматериалов.
3. Видеоматериалы на различных носителях.
4. Выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет только для учителя физкультуры, для учащихся – на уровне ознакомления);

Средства материально-технического обеспечения:

Оборудование для контроля и оценки действий

Рулетки .
Свистки судейские.
Секундомеры.

Комплект для занятий гимнастикой:

Стенка гимнастическая.
Маты гимнастические.
Скамейки гимнастические жесткие.
Перекладина гимнастическая .
Палки гимнастические .
Гимнастические брусья.
Козёл гимнастический .
Конь гимнастический.
Мост гимнастический подкидной.
Обручи гимнастические.
Скакалки гимнастические .
Бревно гимнастическое напольное.
Бревно гимнастическое высокое.

Комплект для занятий лёгкой атлетикой:

Эстафетные палочки.
Оборудование полосы препятствий.
Планка для прыжков в высоту.
Стойки для прыжков в высоту.
Флажки разметочные на опоре.
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.

Рулетка измерительная.
Мяч малый (теннисный).
Сетка для переноса малых мячей.
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр:
Мячи волейбольные.
Мячи баскетбольные для мини - игры.
Сетка для переноса и хранения мячей.
Жилетки игровые с номерами.
Мячи набивные (1кг, 2кг).
Насосы с иглами для надувания мячей.
Сетка волейбольная .
Стойки волейбольные универсальные.
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
Табло перекидное.
Стойки для обводки (деревянные).
Биты для лапты.
Комплект для занятий лыжной подготовки
Лыжи с креплениями.
Ботинки лыжные.
Палки лыжные.

Тематическое планирование.

Наименование раздела/ темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	УУД					
			Личностные	Умения работать с информацией	Регулятивные	Познавательные	Умения участвовать в совместной деятельности	Коммуникативные
Основы знаний по физической культуре	**В процессе урока.**	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий	1,2,4,6,7 1,2,4,6,7	1,2,4 1,2,4	**1-2 класс** 1,5 **3-4 класс** 1,3	1,2,5 2,5	1,2,3 1,2,3	1,2,4 1,2,4,5

		физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Анализируют ответы своих сверстников. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Анализируют ответы своих сверстников. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Анализируют ответы своих сверстников Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы						

Спортивно-оздоровительная деятельность. **Легкая атлетика.**	**21ч.**	своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Руководствуются правилами профилактики травматизма. 1 - 2 классы. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в	3,5 3,5	3 3	**1-2 класс** 2,3,4 **3-4 класс** 2,4,5	3,4 1,3,4	3,4 3,4	1,2,3,5 1,2,3,5

		играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. 3 - 4 классы. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со					

Гимнастика.	**18ч.**	сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. <u>1 - 2 классы.</u> Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании,						

		предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>3 - 4 классы.</u> Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.						

<u>Подвижные и спортивные игры.</u>	**1кл. - 42ч. 2 - 4 кл. - 45ч.**	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности. <u>1 - 2 классы</u>. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. <u>3 - 4 классы</u>. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.						

Лыжная подготовка.	**18ч.**	Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. 1 - 2 классы. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. 3 - 4 классы. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.						

Лист регистрации изменений к рабочей программе
по физической культуре

Учитель:

Класс:

№ п/п	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
по Физической культуре.

Учитель:

Предмет: физическая культура.

Класс: 1

Количество часов: в неделю - 3 час; в год – 99 часа.

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректировки	Дано часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	18						
Легкая атлетика	21						
Лыжная подготовка	18						
Подвижные и спортивные игры -	43						
Резерв							
Итого	99						

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
по Физической культуре.

Учитель:

Предмет: физическая культура.

Класс:

Количество часов: в неделю - 3 час; в год – 102 часа.

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректировки	Дано часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	18						
Легкая атлетика	21						
Лыжная подготовка	18						
Подвижные и спортивные игры -	45						
Резерв							
Итого	102						

Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
1 класс.

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения	
			Урочная	Неуроч - ная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика 11ч.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	+			
2		Подвижная игра «Вызов номеров», понятие «короткая дистанция».	+			
3		Тестирование бега 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	+			
4		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	+			
5		Техника челночного бега.		+		
6		Тестирование челночного бега 3*10, прыжки в длину с места.	+			
7		Тестирование прыжка в длину с места.		+		
8		Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность.	+			
9		Метание малого мяча. П/ игры.	+			
10		Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	+			
11		Тестирование метания мяча.		+		
12	Подвижные и спортивные игры 16ч.	Подвижная игра "Мышеловка".		+		
13		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров».	+			
14		Подвижные игры «Зайцы в огороде»;«Пятнашки».	+			
15		Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. Игра «Прыгающие воробушки»	+			
16		Эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде».	+			
17		Эстафета «Смена сторон».	+			
18		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Вызов номеров».	+			
19		Ловля и броски мяча в парах.		+		
20		Ловля и броски мяча в парах.	+			

21		Ловля и броски мяча в парах.	+			
22		Подвижная игра "Осада города"		+		
23		Ведение мяча на месте.		+		
24		Ведение мяча на месте и в ходьбе.	+			
25		Подвижная игра "Ночная охота"		+		
26		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.		+		
27		Подвижные игры.		+		
28	Гимнастика 18ч.	Инструктаж ТБ. Перекаты в группировке.	+			
29		Разновидности перекатов.	+			
30		Группировка. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	+			
31		Перекаты в группировке.	+			
32		Стойка на лопатках. Мост.	+			
33		Тестирование стойки на лопатках. Мост.	+			
34		Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	+			
35		Лазанье по гимнастической стенке.	+			
36		Перелезание по гимнастической стенке. Тестирование поднимание ног до угла 90 градусов.	+			
37		Висы на перекладине. Броски набивного мяча.	+			
38		Круговая тренировка. Броски набивного мяча.		+		
39		Прыжки со скакалкой. Тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа.		+		
40		Перешагивание через мячи; повороты на 90^0.; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Тестирование виса на время.	+			
41		Круговая тренировка.		+		
42		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	+			
43		Лазание по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь.	+			
44		Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гим. стенки.	+			
45		Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гим. стенки.	+			
46	Подвижные	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра «Выстрел в небо».	+			

47	и спортивные игры 3ч.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».		+		
48		Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Перестрелка»		+		
49	Лыжная подготовка 18ч.	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	+			
50		Передвижение скользящим шагом без палок.	+			
51		Повороты переступанием на лыжах без палок.	+			
52		Передвижение ступающим шагом с палками.	+			
53		Передвижение скользящим шагом с палками.		+		
54		Повороты переступанием на лыжах с палками.	+			
55		Подъемы и спуски под уклон без палок.	+			
56		Передвижение скользящим шагом.	+			
57		Подъемы и спуски под уклон с палками.	+			
58		Передвижение скользящим шагом.		+		
59		Прохождение дистанции до 1 км		+		
60		Скользящий шаг с палками "Змейкой".	+			
61		Прохождение дистанции до 1,5 км	+			
62		Поворот переступанием на месте.	+			
63		Передвижение скользящим шагом.	+			
64		Подъемы и спуски под уклон.	+			
65		Подъемы и спуски под уклон.	+			
66		Контрольный урок по лыжной подготовке.	+			
67	Подвижные и спортивные игры 9ч.	Подвижная игра "Вышибалы через сетку".	+			
68		Подвижная игра " Хвостики" . Броски мяча в корзину.	+			
69		"Охотники и утки" Броски мяча в корзину.	+			
70		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	+			
71		Передача мяча от груди в парах.	+			
72		Бросок мяча двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу!»		+		
73		Ведение мяча бегом по «прямой». Подтягивание -тестирование.	+			
74		Броски мяча в корзину.	+			
75		Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу.		+		
76	Подвижные и	"Займи место", " воробьи, вороны".	+			

77	спортивные игры 11ч.	Эстафеты, подвижные игры. Тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	+			
78		Подвижная игра "Вышибалы через сетку".		+		
79		"День и ночь", "карлики, великаны".		+		
80		"Точный расчет", "метко в цель".	+			
81		"Охотники и утки"Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	+			
82		"День и ночь", "карлики, великаны".	+			
83		"Займи место", " воробьи, вороны".	+			
84		Эстафеты, подвижные игры.		+		
85		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	+			
86		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	+			
87	Легкая атлетика 10ч,	Прыжок в высоту с прямого разбега.	+			
88		Прыжок в высоту с прямого разбега.	+			
89		Тестирование челночного бега 3*10.	+			
90		Метание мяча; медленный бег. эстафета с бегом на скорость.	+			
91		Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость.		+		
92		Прыжки в длину с места. Тестирование метания мяча на дальность.	+			
93		Прыжки в длину с места. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	+			
94		Прыжки в длину с места. Игра «Круговая эстафета».	+			
95		Эстафета с бегом на скорость. Тестирование прыжка в длину с места.		+		
96		Бег на 1000м.		+		
97	Подвижные и спортивные игры 3ч.	Метательная лапта.		+		
98		Метательная лапта.		+		
99		Метательная лапта.		+		

Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
2 класс

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения занятий	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика 11ч.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения.	+			
2		Прыжок с места. Бег на короткие дистанции.	+			
3		Прыжок с места. Тестирование бега 30 м с высокого старта.	+			
4		Техника метания мяча на дальность.	+			
5		Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	+			
6		Тестирование прыжка в длину с места.	+			
7		Тестирование метания мяча на дальность. Прыжок в длину с места.		+		
8		Бег на 1000м.		+		
9		Метания малого мяча на точность. Техника челночного бега.	+			
10		Метания малого мяча на точность. Тестирование челночного бега 3*10.	+			
11		Тестирование метания малого мяча на точность.	+			
12	Подвижные и спортивные игры 16ч.	Метательная лапта.		+		
13		Метательная лапта.	+			
14		Подвижные игры.	+			
15		Прыжки с поворотом на 180 гр. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	+			
16		Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. Подвижные игры.		+		
17		Подвижная игра " Кот и мыши".	+			
18		Подвижные игры.	+			
19		Подвижная игра "Осада города".		+		
20		Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах.	+			
21		Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах.	+			
22		Ловля и броски мяча в парах.		+		
23		Броски и ловля мяча в парах.		+		
24		Броски и ловля мяча в парах.		+		
25		Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах. Тестирование передача мяча двумя	+			

		руками от груди.				
26		Упражнения с мячом. Броски мяча в корзину.		+		
27		Тестирование бросков мяча в корзину.	+			
28	Гимнастика 18ч.	Инструктаж ТБ. Перекаты	+			
29		Кувырок вперед.	+			
30		Кувырок вперед.	+			
31		Кувырок вперед.	+			
32		Стойка на лопатках. Мост.		+		
33		Стойка на лопатках. Мост. Тестирование виса на время.		+		
34		Круговая тренировка.		+		
35		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Броски набивного мяча.	+			
36		Различные виды перелезаний. Тестирование поднимание ног до угла 90 градусов.	+			
37		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	+			
38		Круговая тренировка. Броски набивного мяча.		+		
39		Прыжки со скакалкой.	+			
40		Перешагивание через мячи; повороты на 90 ^{0}; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки со скакалкой.	+			
41		Круговая тренировка. Броски набивного мяча тестирование.	+			
42		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Прыжки со скакалкой тестирование.	+			
43		Лазание по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь.	+			
44		Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гим. стенки.	+			
45		Упражнение у гим. стенки. Тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	+			
46	Подвижные и спортивныеигры 3ч	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте. Игра «Выстрел в небо».	+			
47		Бросок мяча снизу. Ловля мяча. Игра «Бросай – поймай».		+		
48		Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Перестрелка»	+			
49	Лыжная подготовка 18ч.	Инструктаж по ТБ. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.	+			
50		Повороты переступанием без палок.	+			
51		Ступающий и скользящий шаг.		+		

52		Торможение падением.	+			
53		Повороты переступанием и обгон.	+			
54		Прохождение дистанции 1 км	+			
55		Подъем "полуелочкой" и спуск под уклон.	+			
56		Прохождение дистанции 1 км	+			
57		Подъем на склон "ёлочкой".	+			
58		Спуски под уклон. Прохождение дистанции 1 км		+		
59		Передвижение "змейкой". Подъем на склон "ёлочкой".		+		
60		Подвижная игра " Накаты".		+		
61		Передвижение скользящим шагом.	+			
62		Прохождение дистанции до 1,5 км	+			
63		Передвижение скользящим шагом.	+			
64		Подъемы и спуски под уклон.	+			
65		Подъемы и спуски под уклон.	+			
66		Контрольный урок по лыжной подготовке.	+			
67	Подвижные и спортивные игры 12ч.	Эстафеты, подвижные игры		+		
68		Подвижные игры с мячом.	+			
69		Подвижные игры. Тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	+			
70		Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	+			
71		Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	+			
72		Передачи мяча через волейбольную сетку.		+		
73		Передачи мяча через волейбольную сетку с заданием.	+			
74		Передачи мяча через волейбольную сетку с заданием.	+			
75		Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.		+		
76		Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.		+		
77		Броски мяча через волейбольную сетку 3м от средней линии.	+			
78		Броски мяча через волейбольную сетку 3м от средней линии.	+			
79	Подвижные и спортивные игры 11ч.	Броски мяча через волейбольную сетку.		+		
80		Тестирование передачи мяча через волейбольную сетку.	+			
81		Тестирование броски мяча через волейбольную сетку 3м от средней линии.	+			
82		Подвижная игра вышибалы "через сетку". Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.		+		
83		Бросок мяча через волейбольную сетку. Бросок набивного мяча из - за головы на	+			

		дальность.				
84		Эстафеты, подвижные игры. Броски набивного мяча от груди и способом "снизу".		+		
85		Подвижные игры с мячом.	+			
86		Обучение игры пионербол.	+			
87		Игра пионербол.	+			
88		Игра пионербол.	+			
89		Игра пионербол.	+			
90	Легкая атлетика 10ч	Прыжок в высоту с прямого разбега.	+			
91		Прыжок в высоту с прямого разбега.		+		
92		Прыжок в высоту с прямого разбега. Тестирование подтягивания.	+			
93		Техника метания на точность, прыжок в длину с места	+			
94		Метание мяча на точность. Тестирование челночного бега 3*10.,	+			
95		Тестирование метания мяча на точность, прыжки в длину с места.	+			
96		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Метание мяча.	+			
97		Тестирование метания мяча. Прыжки в длину с места.	+			
98		Тестирование прыжков в длину с места. Подвижная игра " Хвостики"	+			
99		Бег на 1000м.	+			
100	Подвижные и спортивные игры 3ч.	Метательная лапта.		+		
101		Русская лапта.		+		
102		Русская лапта.		+		

Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
3 класс.

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения занятий	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика 11 ч.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике, с/игр. Беговые упражнения.	+			
2		Тестирование бега 30 м с высокого старта.	+			
3		Прыжок в длину с места, метание мяча.	+			
4		Способы метания мяча на дальность. Тестирование прыжка в длину с места.	+			
5		Тестирование метания мяча на дальность.		+		
6		Совершенствование беговых упражнений и высокого старта.	+			
7		Тестирование бега 60 м.		+		
8		Беге на 1000м тестирование.	+			
9		Тестирование челночного бега 3*10.	+			
10		Метания малого мяча на точность. Техника челночного бега.	+			
11		Тестирование метания малого мяча на точность.	+			
12	Подвижные и спортивные игры 16ч.	Ведение мяча на месте и в движении.	+			
13		Передачи мяча.	+			
14		Ведение мяча. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	+			
15		Передачи мяча на месте и в движении.	+			
16		Броски мяча в баскетбольное кольцо.	+			
17		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	+			
18		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу".	+			
19		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	+			
20		Броски и ловля мяча в парах.	+			
21		Ловля и броски малого мяча в парах.	+			
22		Бросок мяча в корзину - тестирование.	+			
23		Броски и ловля мяча в парах.		+		

24		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой.		+		
25		Тестирование ведения мяча.		+		
26		Ведение в шаге и бегом.		+		
27		Различные передачи и ведения баскетбольного мяча.		+		
28	Гимнастика 18ч.	Инструктаж ТБ. Кувырок вперед.	+			
29		Кувырок вперед .	+			
30		Варианты выполнения кувырка вперед.	+			
31		Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону.		+		
32		Кувырки. Броски набивного мяча.	+			
33		Тестирование- отжимание. Стойка на лопатках. Мост.	+			
34		Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост.		+		
35		Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках .		+		
36		Оценивание 2-3 кувырков слитно. Броски набивного мяча.	+			
37		Совершенствование акробатики.	+			
38		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Тестирование поднимание ног до угла 90 градусов.		+		
39		Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Броски набивного мяча.	+			
40		Прыжки со скакалкой. Оценивание техники моста из положения лежа на спине.	+			
41		Перешагивание через мячи; повороты на 90 ^{0}.; ходьба по рейке гимнастической скамейки. . Броски набивного мяча -тестирование.		+		
42		Упражнения на гимнастическом бревне.		+		
43		Упражнения на гимнастическом бревне. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	+			
44		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь. Оценивание -прыжки со скакалкой.	+			
45			+			
46	Подвижные и спортивные игры 3ч.	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы.	+			
47		Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Перестрелка».		+		
48		Совершенствование передач и ведений мяча.		+		
49	Лыжная	Инструктаж по ТБ. Передвижение ступающим и скользящим шагом.	+			

50	подготовка 18ч.	Прохождение дистанции 1,5 км.	+			
51		Повороты переступанием.	+			
52		Попеременный двухшажный ход на лыжах.	+			
53		Подъем "полуелочкой" и "ёлочкой"	+			
54		Попеременный двухшажный ход на лыжах.	+			
55		Подъем "полуелочкой" и торможение "плугом".	+			
56		Спуск под уклон в основной стойке .	+			
57		Подъем на склон "ёлочкой"	+			
58		Подъемы и спуски под уклон.		+		
59		Спуск со склона и торможения плугом.	+			
60		Прохождение дистанции до 2 км.		+		
61		Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом.		+		
62		Подъемы и спуски под уклон с палками.	+			
63		Оценивание торможения плугом.	+			
64		Попеременный двухшажный ход на лыжах.	+			
65		Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.		+		
66		"Игры на лыжах в скольжении на дальность".	+			
67	Подвижные и спортивные игры 12ч.	Подвижная игра "пионербол".		+		
68		Подвижная игра "пионербол".		+		
69		Броски мяча через волейбольную сетку, эстафеты.	+			
70		Передача мяча через волейбольную сетку.	+			
71		Передача мяча через волейбольную сетку.	+			
72		Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	+			
73		Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	+			
74		Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	+			
75		Броски мяча через волейбольную сетку в парах.		+		
76		Броски мяча через волейбольную сетку, эстафеты.	+			
77		Подвижная игра "пионербол". Отжимание -тестирование.		+		
78		Подвижная игра "пионербол".		+		
79	Подвижные и	Броски мяча через волейбольную сетку.	+			
80		Подвижная игра "пионербол".		+		
81		Подготовка к волейболу. Стойка волейболиста.	+			

82	спортивные игры 11ч.	Верхняя передача.	+			
83		Верхняя передача.	+			
84		Подвижная игра "пионербол".	+			
85		Бросок набивного мяча правой и левой рукой.	+			
86		Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. "пионербол".	+			
87		Подвижная игра "пионербол".	+			
88		Эстафеты с волейбольным мячом.	+			
89		Тестирование подтягивания, "пионербол".	+			
90	Легкая атлетика 10ч.	Совершенствование техники челночного бега.	+			
91		Тестирование челночного бега 3*10. Метание малого мяча на точность.	+			
92		Тестирование метания малого мяча на точность. Прыжок в высоту с прямого разбега.	+			
93		Прыжок в высоту с прямого разбега. Тестирование прыжка в длину с места.	+			
94		Беговые упражнения, метание мяча на дальность.	+			
95		Тестирование бега на 30 м с высокого старта, метание мяча на дальность.	+			
96		Совершенствование техники бега 800 м. Метание малого мяча на дальность. П/и «Русская лапта»	+			
97		Тестирование метания мяча на дальность.	+			
98		Тестирование бега на 60 м.		+		
99		Бег на 1000м. тестирование.	+			
100	Подвижные и спортивные игры 3ч.	Эстафеты, подвижные игры		+		
101		Подвижные игры с мячом.		+		
102		Подвижные и спортивные игры.		+		

Календарно - тематическое планирование
уроков физической культуры
4 класс

№	Раздел программы	Тема урока	Формы организации занятий		Дата проведения занятий	
			Урочная	Неурочная	План.	Факт.
1	Легкая атлетика11ч	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике, с/игр. «Русская лапта».	+			
2		Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м.	+			
3		Совершенствование техники бега 30 м. Метание малого мяча.	+			
4		Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. П/и «Русская лапта»	+			
5		Сдача контрольного норматива - бег 60 м. Метание малого мяча.	+			
6		Совершенствование техники бега 800 м. Метание малого мяча на дальность. П/и «Русская лапта»		+		
7		Метание малого мяча - тестирование. Прыжок в длину с места.	+			
8		Тестирование - бег 1000 м.	+			
9		Прыжок в длину с места- тестирование. Совершенствование техники челночного бега.	+			
10		Тестирование -челночный бег 3х10м.	+			
11		Совершенствование техники бега до 5 мин. П/и «Русская лапта».		+		
12	Подвижные и спортивные игры 16ч.	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.		+		
13		Ведения мяча с изменением направления и скорости.		+		
14		Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».		+		
15		Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		+		
16		Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	+			
17		Броски мяча в кольцо. Игра «Снайперы».	+			
18		Подтягивания в висе(м) из положения в висе лежа (д) Штрафные броски.	+			
19		Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте и в ходьбе.	+			
20		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты	+			

		отскока.				
21		Оценивание передач мяча в парах.	+			
22		Совершенствование ведений.	+			
23		Оценивание ведения мяча. Совершенствование ведений и передач мяча.		+		
24		Совершенствование передач и ведений в шаге. Броски мяча в кольцо.		+		
25		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Различные передачи баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо.		+		
26		Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Броски мяча в кольцо.	+			
27		Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		+		
28	Гимнас - тика18ч.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Опорные прыжки на горку матов. Вскок в упор стоя на коленях на козла.	+			
29		Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	+	+		
30		Закрепление опорного прыжка. Тестирование наклона вперед.	+			
31		Кувырок вперед, стойка на лопатках.	+			
32		Кувырки вперед и назад, "мост".	+			
33		Кувырок вперед и назад.	+			
34		Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед и назад.	+			
35		Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, "мост".	+			
36		Ходьба по гимнастической скамейке шагами и выпадами, на носках, повороты на 90 град.Тестирование 2 -3кувыроков.		+		
37		Прыжки со скакалкой. Оценивание техники моста из положения лежа на спине.	+			
38		Перешагивание через мячи; повороты на 90 ^{0}.; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки со скакалкой Тестирование подъема туловища из положения лежа.	+			
39		Упражнения на гимнастическом бревне. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой.	+			
40		Упражнения на гимнастическом бревне. Броски набивного мяча.	+			
41		Вис завесом; на согнутых руках согнув ноги. Броски набивного мяча -тестирование.		+		
42		Тестирование- поднимание ног до угла 90 градусов.	+			
43		Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Тестирование отжимания.	+			
44		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь.		+		

45		Тестирование прыжки со скакалкой.	+			
46	Подвижные и спортивные игры 3ч.	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Бросок мяча в корзину.	+			
47		Бросок мяча в корзину тестирование. Ведение мяча на месте и в ходьбе.	+			
48		Различные передачи и ведения баскетбольного мяча.		+		
49	Лыжная подготовка 18ч.	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	+			
50		Прохождение дистанции до 1.5 км.	+			
51		Техника попеременного двухшажного хода.	+			
52		Прохождение дистанции 2 км.		+		
53		Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.	+			
54		Прохождение дистанции 2 км.	+			
55		Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «лесенкой».	+			
56		Прохождение дистанции до 2.5 км.		+		
57		Подъем "полуелочкой" и торможение "плугом".	+			
58		Прохождение дистанции до 2.5 км.	+			
59		Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «елочкой».		+		
60		Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1 км на время.	+			
61		Спуск со склона в высокой и низкой стойке.	+			
62		Прохождение дистанции до 1,5 км	+			
63		Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом.	+			
64		Прохождение дистанции 2 км.	+			
65		Подъемы и спуски под уклон с палками.	+			
66		Оценивание торможения плугом . Передвижение скользящим шагом с палками.	+			
67	Подвижные и спортивные игры 12ч..	Т.Б. на уроках с/игр. стойки и перемещения волейболиста.		+		
68		Прием мяча сверху двумя руками.		+		
69		Прием мяча сверху двумя руками. Подвижная игра "пионербол с элементами волейбола ".		+		
70		Верхняя передача мяча. Подвижная игра "пионербол с элементами волейбола ".		+		
71		Подвижная игра "пионербол с элементами волейбола ".	+			
72		Передача мяча через волейбольную сетку.	+			
73		Нижняя прямая подача.	+			
74		Нижняя прямая подача.	+			

75		Подвижная игра "пионербол с элементами волейбола ".		+		
76		Передачи мяча в парах. Оценивание отжимания.	+			
77		Передачи мяча в парах.	+			
78		Подвижная игра "пионербол с элементами волейбола ".		+		
79	Подвижные и спортивные игры11ч.	Броски мяча через волейбольную сетку.	+			
80		Подвижная игра "пионербол с элементами волейбола ".		+		
81		Передача мяча через волейбольную сетку.	+			
82		Передача и прием мяча сверху двумя руками.	+			
83		Передача и прием мяча сверху двумя руками.		+		
84		Передача мяча через волейбольную сетку.	+			
85		Бросок набивного мяча правой и левой рукой.	+			
86		Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с., волейбол.	+			
87		Подвижная игра "пионербол с элементами волейбола".	+			
88		Контрольный урок по волейболу.	+			
89		Тестирование подтягивания ,"пионербол с элементами волейбола".	+			
90	Легкая атлетика 10ч.	Прыжок в высоту с прямого разбега, челночный бег 3*10	+			
91		Прыжок в высоту с прямого разбега.	+			
92		Тестирование челночного бега 3*10.	+			
93		Прыжок в длину с места, метание мяча.	+			
94		Прыжок в длину с места, метание мяча.	+			
95		Беговые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места	+			
96		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	+			
97		Тестирование метания мяча на дальность.	+			
98		Тестирование бега на 60 м.	+			
99		Бег на 1000м. тестирование.	+			
100	Подвижные и спортивные игры 3ч..	Эстафеты, подвижные игры.		+		
101		Подвижные игры с мячом.		+		
102		Подвижные и спортивные игры.		+		