


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пышминского городского округа  
«Ощепковская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МБОУ ПГО «ОСОШ»

Журавлева С.А.  Приказ

№ 86/83

от « 1 » сентября 2017г.

**Рабочая программа**  
по предмету «Физическая культура»  
ФГОС начального общего  
образования

р.п. Пышма  
2017

## **Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с п.3.6 ст.28 от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», разработана в соответствии с требованиями ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373), базисным учебным планом, с опорой на Федеральный перечень учебников, в основе Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Физическая культура 1-4 классы и Рабочая программа Физическая культура к УМК А.П. Матвеева.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 1-4 классах 3 часа в неделю, 405 часов за курс начального общего образования.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися метапредметных, предметных и личностных результатов по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **1 класс**

#### **Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как занятия физическими упражнениями, закаливанием, туризмом для укрепления здоровья;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- восприятие личной гигиены как поддержание чистоты своего тела;
- оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

#### **Предметные результаты:**

- знание правил составления комплексов утренней зарядки; умение выполнять комплексы утренней зарядки;
- умение выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение играть в подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;

#### **Личностные результаты:**

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение показывать результаты физической подготовленности не ниже среднего.

Тестовые физические упражнения	Уровень физической подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта, с	7,0 >	7,1-7,5	7,6 <	7,2 >	7,3-8,0	8,1 <
Бег с ходьбой 1000 м	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места, см	120 <	119-110	109 >	115 <	114-105	104 >
Подтягивание из виса, кол раз	3 <	2	1			
Подтягивание из виса лежа, кол-во раз				5 <	4	3 >
Бросок мяча 1 кг в седе из-за головы, см	240 <	239-175	174 >	220 <	219-160	159 >

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

### **Предметные результаты:**

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- иметь представление о зарождении древних Олимпийских игр;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- иметь представление о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнение нормативных упражнений, которые отражают разносторонность подготовки учащихся по каждой конкретной группе физических способностей с учетом уровня индивидуального физического развития.

Контрольные физические упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	13	9	6	9	5	3
Поднимание, опускание туловища за 30 сек	22	17	10	22	17	10
Прыжки через скакалку за 30 сек, кол-во раз	35	25	15	45	35	25
Лыжная гонка 1 км, мин	8.30	9.00	9.50	9.00	9.30	10.20
Лыжная гонка 2 км, мин	без учета времени			без учета времени		
Акробатическое соединение	по технике исполнения					

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- умение оказать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- умение показывать результаты физической подготовленности не ниже среднего.

Тестовые физические упражнения	Уровень физической подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта, с	6,5 >	6,6-7,0	7,1 <	6,8 >	6,9-7,5	7,6 <
Бег 1000 м, мин	5,27 >	5,28-6,15	6,16 <	6,10 >	6,11-6,20	6,21 <
Прыжок в длину с места, см	130 <	129-120	119 >	125 <	124-115	114 >
Подтягивание из виса, кол раз	3 <	2	1			
Подтягивание из виса лежа, кол. раз				9 <	8-5	4 >
Бросок мяча 1 кг в седе, см	244 <	243-188	187 >	227 <	226-171	170 >

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### 3 класс

#### Метапредметные результаты:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Предметные результаты:

- умение характеризовать роль физической культуры и ее содержание у народов Древней Руси;
- знание правилах проведения закаливающих процедур;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение нормативных упражнений по каждой конкретной группе физических способностей с учетом уровня индивидуального физического развития.

Контрольные физические упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15	10	8	10	6	4
Поднимание, опускание туловища за 30 сек , кол-во раз	23	18	11	23	18	11
Прыжки через скакалку за 30 сек, кол-во раз	40	30	20	50	40	30
Метание мяча 150 г, м	27	24	16	15	13	10
Лыжная гонка 1 км, мин	8.00	8.30	9.30	8.30	9.00	10.00
Лыжная гонка 2 км	без учета времени			без учета времени		
Акробатическое соединение	по технике исполнения					

#### Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение оказать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- умение показывать результаты физической подготовленности не ниже среднего

Тестовые физические упражнения	Уровень физической подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 >	6,1-6,7	6,8 <	6,2 >	6,3-6,9	7,0 <
Бег 1000 м, мин	5,20 >	5,21-6,04	6,05 <	5,48 >	5,49-6,27	6,28 <
Прыжок в длину с места, см	150 <	149-130	129 >	140 <	139-125	124 >
Подтягивание из виса, кол раз	4 <	3	2 >			
Подтягивание из виса лежа, кол/ раз				12 <	11-8	7 >
Бросок мяча 1 кг в седе, см	250 <	249-195	194 >	235 <	234-180	179 >

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### 4 класс

#### Метапредметные результаты:

- планирование собственной деятельности, умение распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- способность анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### Предметные результаты:

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль в подготовке солдат в русской армии;

- характеризовать физическую подготовку как развитие основных физических качеств; её влияние на работу лёгких и сердца;
- знание о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжными гонками;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- способность измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- выполнение нормативных упражнений, которые отражают разносторонность подготовки учащихся по каждой конкретной группе физических способностей с учетом уровня индивидуального физического развития.

Контрольные физические упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	12	10	11	7	5
Бег 60 м с высокого старта, с	10,8	11,4	12,0	11,2	11,8	12,6
Бег 1500 м, мин. с	9.00	9.40	10.15	9.20	10.00	11.00
Бег 2000 м, мин. с	10.20	10.50	12.40	12.30	13.00	14.20
Поднимание, опускание туловища за 30 сек , кол. раз	24	19	12	24	19	12
Прыжки через скакалку за 30 сек, кол-во раз	40	30	20	50	40	30
Метание мяча 150 г, м	28	24	18	18	14	12
Лыжная гонка 1 км, мин	7.00	7.30	8.20	7.30	8.00	8.50
Лыжная гонка 2 км, мин	14.10	14.30	15.50	14.50	15.30	16.20
Акробатическое соединение	по технике исполнения					

### **Личностные результаты:**

- умение оказывать бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;



- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- умение показывать результаты физической подготовленности не ниже среднего.

Тестовые физические упражнения	Уровень физической подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 >	5,9-6,5	6,6 <	6,0 >	6,1-6,5	6,6 <
Бег 1000 м, мин	4.50 >	4.51-5.20	5.21 <	5.40 >	5.41-6.00	6.01 <
Прыжок в длину с места, см	160 <	159-140	139 >	150 <	149-140	139 >
Подтягивание из виса, кол раз	5 <	4-3	3 >			
Подтягивание из виса лежа, кол/ раз				14 <	13-9	8 >
Бросок мяча 1 кг в седе, см	320 <	319-156	155 >	297 <	296-232	231 >

## Содержание курса «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Плавание. Правила занятий в бассейне. Упражнения, помогающие научиться держаться на воде. Кроль на груди. Кроль на спине.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивнооздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической

палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

#### Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	раздел программы	количество часов							
		класс							
		I	II	III	IV				
I	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков							
1	<i>История физической культуры</i>								
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>								
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе проведения уроков							
II	Способы двигательной деятельности	В процессе проведения уроков							
1	<i>Самостоятельные занятия</i>								
2	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>								
3	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	В процессе проведения уроков							
III	Физическое совершенствование	В процессе проведения уроков							
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>								
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	15	15	15	15				
	Гимнастика с основами акробатики								
	Легкая атлетика					21	17	24	24
	Лыжные гонки					21	24	26	26
3	Подвижные и спортивные игры	42	46	37	37				
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	В процессе проведения уроков							
	Общее количество часов	99	102	102	102				

#### Формы контроля и система оценки достижений учащихся

Эффективность процесса обучения и качество уроков физической культуры в целом во многом зависят от правильно построенной системе учета успеваемости школьников. Используется три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

В предварительный учет включается контроль за состоянием здоровья и физической подготовленности учащихся. Состояние здоровья детей определяется на основании данных, результатов медицинского контроля и наблюдений учителя.

Учет физической подготовленности учащихся проводится два раза в год – в начале и в конце учебного года в форме контрольных испытаний.

Основной вид учета – текущий. Учет успеваемости проводится на уроках в форме опроса, наблюдения, тестовых испытаний физического развития и физической подготовленности. Учет проводится как индивидуально, так и фронтально. Текущий учет отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть с применением рейтинговой системы оценки. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

#### Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. В первом классе ведется безотметочное обучение, основная цель которого – сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребенка. Необходимо учитывать, что это не обучение традиционного вида, из которого изъяты отметки, а качественно новое обучение в начальных классах – на содержательно-оценочной основе. При использовании безотметочной системы нельзя оценивать личностные качества особенности памяти, внимания, восприятия. Оцениванию подлежат, интеллектуальные, творческие, физические и инициативные проявления ребёнка: умные вопросы, самостоятельное изучение дополнительного учебного материала, физическая подготовленность и др. Система оценки достижения планируемых результатов изучения предмета предполагает комплексный уровневый подход к оценке результатов обучения по физической культуре. Объектом оценки предметных результатов служит способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение. В соответствии с требованиями Стандарта, составляющей комплекса оценки достижений являются материалы стартовой диагностики, промежуточных и итоговых стандартизированных работ. Остальные

работы подобраны так, чтобы их совокупность демонстрировала нарастающие успешность, объём и глубину знаний, достижение более высоких уровней формируемых учебных действий. Оценка успеваемости определяется качественными и количественными показателями. Качественным показателем успеваемости является степень овладения программным материалом знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

К количественным показателям успеваемости относится уровень физической подготовленности, складывающийся из показателей развития основных физических качеств (способностей): силы, быстроты, выносливости, координации и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т.п.)

Эти показатели определяются результатами выполнения учебных нормативов программы, разработанных на основании измерения уровней (высокий, средний, низкий) развития физических качеств в больших группах учащихся соответствующего возраста и пола.

Количественные показатели – лишь одно из слагаемых общей (всесторонней) оценки успеваемости результатов деятельности, достижений и недостатков конкретного ученика.

Точные количественные показатели важны прежде всего для объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности ученика, состояния его здоровья. И одни они не определяют оценку успеваемости по физической культуре.

При определении физической подготовленности ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за заданный период (месяц, четверть, полугодие).

В отличие от других общеобразовательных предметов, оценка успеваемости в физической культуре требует более полного и глубокого учета как психических качеств, свойств и состояний личности, так и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей состояния здоровья учащегося.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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



Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Система оценивания пятибалльная.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (ДД) таковы:

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии оценки умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (ФОД),

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его;

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности;

«3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги выполнения заданий;

«2» - учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценивая теоретические знания учащихся учитывать их глубину и полноту, аргументированность, умение использовать полученные знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» - в ответе ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта;

«4» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в излагаемом материале, не содержится должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» - в ответе плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1	2	3
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д
1.3	Авторские программы по физической культуре	Д
1.4	Учебник по физической культуре	К
1.5	Дидактические материалы по основным разделам учебного предмета «Физическая культура»	Г
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
3.1	Диски по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
3.2	Аудиозаписи	Д
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения (материально-техническое оснащение образовательного</b>	

	<b>учреждения)</b>	
4.1	Мультимедийный компьютер	Д
4.2	Сканер	Д
4.3	Принтер лазерный	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая видеокамера	Д
4.6	Цифровая фотокамера	Д
4.7	Экран (на штативе навесной)	Д
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>	
	<i>Гимнастика</i>	
5.1	Стенка гимнастическая	Г
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г
5.3	Козел гимнастический	Г
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г
5.5	Брусья гимнастические разновысокие	Г
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Г
5.9	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	Г
5.10	Скамья атлетическая наклонная	Г
5.11	Стойка для штанги	Г
5.12	Штанги тренировочные	Г
5.13	Гантели наборные	Г
5.14	Коврик гимнастический	К
5.16	Маты гимнастические	Г
5.17	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г
5.18	Мяч малый (теннисный)	К
5.19	Скакалка гимнастическая	К
5.20	Мяч малый (мягкий)	К
5.21	Палка гимнастическая	К
5.22	Обруч гимнастический	К
5.23	Канат для перетягивания	Г
5.24	Сетка для переноски и хранения мячей	Д
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д
5.25	Стойки для прыжков в высоту	Д
5.26	Секундомер	Д
5.27	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Г
5.28	Лента финишная	Д
5.29	Рулетка измерительная	Д
5.30	Мяч малый для метание 100 гр.	Г
5.31	Граната 500 гр.; 700 гр. для метания	Г
5.32	Номера нагрудные	Г
	<i>Спортивные игры</i>	
5.31	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
5.32	Мячи баскетбольные	Г
5.33	Сетка для переноски и хранения мячей	Д
5.34	Стойки волейбольные универсальные	Д
5.35	Сетка волейбольная	Д
5.36	Мячи волейбольные	Г
5.37	Мячи футбольные	Г

5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д
	<i>Туризм</i>	
5.39	Палатки туристические (двухместные)	Г
5.40	Рюкзак туристический	Г
5.41	Комплект туристический бивуачный	Д
	<i>Лыжная подготовка</i>	
5.42	Лыжи с креплениями	К
5.43	Ботинки лыжные	К
5.44	Палки лыжные	К
	<i>Средства доврачебной помощи</i>	
5.45	Аптечка медицинская	Д
<b>6</b>	<b>Спортивные залы</b>	
6.1	Спортивный зал игровой	
6.2	Зоны рекреации	
6.3	Помещения для переодевания	
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион</b>	
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д
7.3	Игровое поле для футбола	Д
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д
7.6	Гимнастический городок	Д
7.7	Полоса препятствий	Д
7.8	Лыжная трасса	Д
7.9	Набор инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (на каждого ученика); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах (несколько учащихся).

### Список литературы

1. Асмалов П.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
2. Белоусов А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах/ Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2006.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.

5. Журналы «Физическая культура в школе» Режим доступа: <http://spo.1september.ru>
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2012.
8. Письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
9. Письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «Об особенностях медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (СанПиН 2.4.2621-10).
11. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Физическая культура. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011. Стандарты второго поколения).
12. Приоритетный национальный проект «Образование»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pmpo>
13. Сайт «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО». Режим доступа: <http://gto.ru>
14. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
15. Сайт «Сеть творческих учителей»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://www/it-n.ru>
16. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: (Электронный документ). Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
17. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: просвещение, 2009.

- 18.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 19.Физическая культура. 1, 2, 3-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования. М.: Просвещение, 2012.

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс (99 часов)**

Дата проведения	Скорректированная	Тема урока	Кол-во часов	Тестовые, контрольные упражнения	Примечание
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
		1.Вводный инструктаж. ИОТ по легкой атлетике. Разновидности ходьбы.	1		Для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, применяются те же средства, методы и формы физического воспитания, но в облегченном соотношении обычных воздействий. Эти учащиеся не сдают тестовые и контрольные упражнения и не выполняют те упражнения, которые им противопоказаны.
		2.Что такое физическая культура. ИОТ по подвижным играм. Комплекс 1.	1		
		3.Бег с изменяющимся направлением движения. Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1	Тест	
		4.Бег 30 м. Одежда для игр и прогулок. Игра «Охотники и утки».	1		
		5.Прыжки в длину, на месте. Игра «Охотники утки».	1		
		6.Прыжок в длину с места. Бег 200 м. Игра «Горелки».	1	Тест	
		7.Метание малого мяча из-за головы. Игра «Горелки».	1		
		8.Метание в вертикальную цель. Игра «Не попади в болото».	1		
		9.Бег с ходьбой 1000 м. Игры с мячом.	1	Тест	
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>					
		10.Игра «Не попади в болото». Подтягивание в висе (мальч), в висе лежа (дев).	1	Тест	
		11.Бросок набивного мяча в седе из-за головы. Игра «Волк в засаде».	1	Тест	
		12-13. Эстафеты беговые. Игра «Волк в засаде».	2		
		14-15.Как возникли физические упражнения. Игра «Выстрел в небо».	2		
		16-17.Чему обучают на уроках физической культуры. Игра «Салки-догонялки».	2		
		18.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра «Совушка».	1		
		19-20.Кто как передвигается. Игра «Не оступись»	2		
		21-22.Считалочки. Игра «Брось – поймай».	2		
		23-24.Что такое режим дня. Игра «Пингвины с мячом»	2		
<b>Гимнастика с основами акробатики (15 часов)</b>					
		25-26.ИОТ по гимнастике. Игра «Тройка».	2		
		27-28.Утренняя зарядка. Основные части тела. Игра «Рыбки».	2		
		29-30.Физкультминутка. Игра «Бой петухов».	2		
		31-32.Личная гигиена. Игра «Кто быстрее».	2		
1	2	3	4	5	6
		33-34.Что такое осанка. Упражнения для осанки с предметом на голове.	2		Оздоровительные

	35-36.Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов.	2		формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
	37.Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами.	1		
	38-39.Строчные упражнения. Построения.	2		
<b>Подвижные игры (9 часов)</b>				
	40-41.Исходные положения.	2		
	42-43.Комплекс упражнений утренней зарядки 2 с гимнастической палкой.	2		
	44-45.Простые способы передвижения.	2		
	46-47.Сложные способы передвижения.	2		
	48.Как изменить скорость передвижения.	1		
<b>Лыжные гонки (11 часов)</b>				
	49-50.ИОТ по лыжным гонкам. Одежда лыжника.	2		комплексы дыхательной и зрительной гимнастики; для формирования телосложения;
	51-52. Команды лыжнику.	2		
	53-54. Основная стойка лыжника.	2		
	55-56. Ступающий шаг.	2		
	57-59. Скользящий шаг.	3		
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>				
	60-61.Игра «Кто дальше прокатится».	2		комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, подбираются с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
	62-63.Игра «Охотники и олени».	2		
	64-65.Игра «Встречная эстафета».	2		
<b>Лыжные гонки (10 часов)</b>				
	66-67. Команды лыжнику.	2		Для учащихся, отнесенных к
	68-69. Основная стойка лыжника.	2		
	70-71. Ступающий шаг.	2		
	72-73. Скользящий шаг.	2		
	74-75.Подвижные игры на лыжах	2		
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>				
	76.Как составить комплекс упражнений утренней зарядки. Эстафеты.	1		
	77.Упражнения на потягивание. Игра «Пятнашки».	1		
	78.Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. Эстафеты с кеглей.	1		
	79. Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. Эстафеты с мячом.	1		
	80. Упражнения для мышц рук. Игра «Охотники и утки».	1		
	81. Упражнения для мышц туловища. Эстафеты с обручем.	1		
	82. Упражнения для мышц рук и спины. Игра «Горелки».	1		
	83. Упражнения для мышц живота. Эстафеты с двумя мячами.	1		
	84. Упражнения для мышц спины. Игра «Не попади в болото».	1		



		85. Упражнения для мышц ног. Игра «Волк в засаде».	1		подготовительной и специальной медицинской группе, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррекционной физической культуры, подбираются в соответствии с медицинскими показателями.
		86. Прыжки. Метание малого мяча в цель.	1		
		87. Упражнения для восстановления дыхания. Игра «Выстрел в небо».	1		
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
		88. Вводный инструктаж. ИОТ по легкой атлетике. Беговые упражнения.	1		
		89. Игра «Салки-догонялки». Прыжок в длину с места.	1	Тест	
		90. Бег 30 м. Игра «Совушка».	1	Тест	
		91. Бег 200 м. Подвижные игры. Игра «Не оступись».	1		
		92. Бег 500 м. Игра «Брось – поймай».	1		
		93. Бег с ходьбой 1000 м. Игра «Пингвины с мячом».	1		
		94. Бег до 1000 м. Игра «Тройка».	1		
		95. Бег 1000 м. Игра «Бой петухов».	1	Тест	
		96. Подтягивание в висе (мальч), подтягивание в висе лежа (дев). Игра «Рыбки»	1	Тест	
		97. Эстафеты беговые. Игра «Бой петухов».	1		
		98. Бросок набивного мяча в седе из-за головы. Игра «Кто быстрее».	1	Тест	
		99. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1		
		Итого:	99		

### Тематическое планирование по физической культуре 2 класс (102 часа)

Дата проведения	Скорректированная	Тема урока	Кол-во часов	Тестовые, контрольные упражнения	Примечание
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
		1. Вводный инструктаж. ИОТ по легкой атлетике. Как возникли первые соревнования. Бег 30 м.	1		Для учащихся, отнесенных к
		2. ИОТ по подвижным играм. Бег 30 м. Комплекс 1. Игра «Пятнашки».	1	Тест	

		3.Прыжок в длину с места Одежда для игр и прогулок Игра «Охотники и утки»	1		подготовительной и специальной медицинской группе, применяются те же средства, методы и формы физического воспитания, но в облегченном соотношении обычных воздействий. Эти учащиеся не сдают тестовые и контрольные упражнения и не выполняют те упражнения, которые им противопоказаны.
		4.Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Горелки».	1		
		5.Бег 1000 м. Как появились упражнения с мячом. Игра «Не попади в болото».	1	Тест	
		6.Равномерный бег на среднюю дистанцию. Метание. Игра «Мяч среднему».	1		
		7.Равномерный бег. Метание мяча. Игра «Мяч соседу».	1		
		8. Кроссовый бег 1 км. Прыжок в длину с места.Игра «Бросок мяча в колонне».	1	Тест	
		9.Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (дев). Кросс 1 км.	1	Тест	
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>					
		10.Как зародились Олимпийские игры. Эстафеты беговые. Игра «Мяч среднему».	1		
		11.Бросок набивного мяча в седе из-за головы. Игра «Волк в засаде».	1	Тест	
		12-13. Считалки. Эстафеты беговые. Игра «Мяч соседу».	2		
		14-15. Что такое закаливание. Как закалывать свой организм Игра «Выстрел в небо». Упражнения со скакалкой.	2		
		16-17.Что такое физические упражнения. Игра «Салки-догонялки».	2		
		18.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра «Не оступись».	1	Контрольное упражнение	
		19-20. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Игра «Бросок мяча в колонне»	2		
		21-22. Прыжки через скакалку за 30 сек. Игра «Брось – поймай».	2	Контрольное упражнение	
		23-24. Что такое физическое развитие. Игра «Пингвины с мячом»	2		
<b>Гимнастика с основами акробатики (15 часов)</b>					
1	2	3	4	5	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели; комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
		25-26.ИОТ по гимнастике. Игра «Тройка». Что такое физические качества.	2		
		27-28.Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Игра «Рыбки».	2		
		29-30.Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Игра «Бой петухов».	2		
		31-32.Упражнения для развития равновесия. Игра «Кто быстрее».	2		
		33-34.Сила. Упражнения для развития силы.	2		
		35-36.Быстрота. Упражнения для развития быстроты из положения стоя.	2		
		37. Упражнения для развития быстроты из положения сидя.	1		
		38-39.Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	2		
<b>Подвижные игры (9 часов)</b>					
		40-41.Подвижные игра для развития равновесия «Бросок ногой».	2		
		42-43. Подвижные игра для развития равновесия «Волна».	2		

	44-45. Подвижные игра для развития равновесия «Неудобный бросок».	2		комплексы дыхательной и зрительной гимнастики; для формирования телосложения;
	46-47. Упражнения с малым мячом из положения стоя.	2		
	48. Упражнения с малым мячом из положения лёжа.	1		
<b>Лыжные гонки (11 часов)</b>				
	49-50. ИОТ по лыжным гонкам. Как правильно одеваться для зимних прогулок.	2		комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, подбираются с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
	51-52. Катание с гор на санках.	2		
	53-54. Попеременный двухшажный ход.	2		
	55-56. Спуск с гор в основной стойке, подъем «лесенкой».	2		
	57-59. Торможение «плугом».	3		
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>				
	60-61. Игры «Кто дальше прокатится», «Подними предмет».	2		Контрольное упражнение.
	62-63. Игры «Охотники и олени», «Слалом на санках».	2		
	64-65. Игры «Встречная эстафета», «Проехать через ворота».	2		
<b>Лыжные гонки (13 часов)</b>				
	66-67. Попеременный двухшажный ход.	2		Для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей
	68-69. Лыжная гонка 1 км.	2		
	70-71. Спуск с гор в основной стойке, подъем «лесенкой».	2		
	72-73. Торможение «плугом».	2		
	74-75. Передвижение на лыжах до 2 км.	2		
	76-78. Игры на лыжах.	3		
<b>Подвижные игры (9 часов)</b>				
	79. Комплекс утренней зарядки 2. Эстафеты с мячом.	1		Для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей
	80. Упражнения для «пробуждения» мышц. Игра «Охотники и утки».	1		
	81. Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. Эстафеты с обручем.	1		
	82. Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. Игра «Горелки».	1		
	83. Упражнения для мышц рук. Эстафеты с двумя мячами.	1		
	84. Упражнения для мышц туловища. Игра «Не попади в болото».	1	Тест	
	85. Упражнения для мышц рук и спины. Игра «Волк в засаде».	1	Контрольное упражнение	
	86. Упражнения для мышц живота. Метание малого мяча в цель.	1		
	87. Упражнения для мышц спины. Игра «Выстрел в небо».	1		
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
	88. Упражнения для мышц ног. ИОТ по легкой атлетике.	1		корригирующей
	89. Прыжки. Игра «Салки-догонялки». Прыжок в длину с места.	1	Тест	
	90. Упражнения, завершающие утреннюю зарядку. Бег 30 м. Игра «Совушка».	1	Тест	
	91. Комплекс зарядки 3. Бег 200 м. Подвижные игры. Игра «Не оступись».	1		

		92. Бег 500 м. Игра «Брось – поймай». Эстафеты с кеглей.	1		физической культуры, подбираются в соответствии с медицинскими показателями.
		93. Бег 1000 м. Игра «Пингвины с мячом».	1	Тест	
		94. Бег 1500 м. Игра «Тройка».	1		
		95. Бег 1500 м. Игра «Бой петухов».	1		
<b>Подвижные игры (7 часов)</b>					
		96. Подтягивание в висе (мальч), подтягивание в висе лежа (дев). Игра «Рыбки»	1	Тест	
		97.Комплекс зарядки 4. Игры «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».	1		
		98. Бросок набивного мяча в седе из-за головы. Игра «Кто быстрее».	1	Тест	
		99. Игры «Футбольный бильярд», «Точно в мишень».	1		
		100. Игры «Точно в мишень», «Метко в цель».			
		101. Игры «Метко в цель», «Гонка мячей».			
		102. Игры «Гонка мячей», «Слалом с мячом».			
		Итого:	102		

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс (102 часа)**

Дата проведения	Скорректированная	Тема урока	Кол часов	Тестовые, контрольные упражнения	Примечание
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
		1.Вводный инструктаж. ИОТ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1		Для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, применяются те же средства, методы и формы физического воспитания, но в облегченном
		2.ИОТ по подвижным играм. Бег 30 м. Игры «Салки», эстафета с прыжками.	1	Тест	
		3.Равномерный бег с последующим ускорением. Метание мяча. Игры «Салки прыжками», эстафеты.	1		
		4.Равномерный бег с последующим ускорением. Метание мяча. Игры «Салки прыжками», «Мы весёлые ребята».	1		
		5.Бег 1000 м. Игры «Мы весёлые ребята», «Вызов номеров».	1	Тест	
		6.Равномерный бег на среднюю дистанцию. Метание мяча. Игры «Вызов номеров», «Гуси-лебеди».	1		
		7.Равномерный бег на среднюю дистанцию. Метание мяча. Игры «Гуси-лебеди», встречная эстафета.	1		
		8.Метание малого мяча на дальность. Игры «Удочка», встречная эстафета.	1		
		9.Подтягивание в висе (мальч), подтягивание в висе лежа (дев). Кросс 1,5 км.	1	Тест	

<b>Подвижные игры (6 часов)</b>					соотношении обычных воздействий. Эти учащиеся не сдают тестовые и контрольные упражнения и не выполняют те упражнения, которые им противопоказаны
		10.Развитие выносливости. Бег до 2000 м. Игры «Удочка», эстафета «змейкой».	1		
		11.Бросок набивного мяча в седе из-за головы. Кроссовый бег 2 км.	1	Тест	
		12-13.Игры «Подвижная цель», «Волк во рву». Кроссовый бег 2 км.	2		
		14-15.Метание малого мяча на дальность. Кросс 2 км. Игры с мячом.	2	Контрольное упражнение	
<b>Баскетбол (9 часов)</b>					
		16-17.Правила игры. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам. Игры «Увернись от мяча», «Охотники и утки».	2		
		18.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра по упрощенным правилам. Игры «Защита укрепления», «Передача мячей».	1	Контрольное упражнение	
		19-20.Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра по правилам.	2		
1	2	3	4	5	
		Игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу».			
		21-22.Бросок мяча с места. Игра по упрощенным правилам. Игры «Попади мячом», «Гонки баскетбольных мячей».	2		
		23-24.Прыжки через скакалку за 30 сек. Игра по упрощенным правилам. Игра «Попади в кольцо». Игра по правилам.	2	Контрольное упражнение	
<b>Гимнастика с основами акробатики (15 часов)</b>					
		25.ИОТ по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Организующие команды и приемы. Игры «Запрещенное движение», эстафеты.	1		
		26.Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Игры «Запрещенное движение», эстафеты.	1	Контрольное упражнение	
		27.Акробатические упражнения. Игры «Перетягивание каната», эстафеты.	1		
		28.Акробатическая комбинация 1. Игры «Перетягивание каната», эстафеты.	1	Зачетная комбинация	
		29-30.Акробатическая комбинация 2. Игры «Перемена мест», «День и ночь».	2		
		31-32.Опорный прыжок через гимнастического козла. Игры «Перетяни через черту», «Зайцы в огороде». Развитие гибкости.	2		
		33-34.Упражнения на гимнастической перекладине. Игры «Вытяни из круга», «Караси и щука». Развитие координации.	2		
		35.Поднимание, опускание туловища за 30 сек. Игры «Прыжки по полоскам», «Бой петухов». Развитие силовых способностей	1	Контрольное упражнение	
		36-37.Упражнения на формирование правильной осанки. Игры «У медведя во бору», «Шишки, желуди, орехи».	2		

		38-39.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игры «Через кочки и пенечки», «Затяни в круг». Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Контрольное упражнение	гибкости, координации движений, подбираются с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
<b>Волейбол (9 часов)</b>					
		40-41.Упражнения для укрепления пальцев рук. Прямая нижняя подача. Пионербол. Игры «Передача мячей», «Рыбаки и рыбки».	2		
		42-43.Упражнения для укрепления мышц рук. Прием мяча снизу двумя руками. Пионербол. Игры «Попади в мяч», эстафеты с мячом.	2		
		44.Прыжки через скакалку за 30 сек. Пионербол. Игры «Охотники и зайцы», «Не дай мяч водящему».	1	Контрольное упражнение	
1	2	3	4	5	6
		45-46.Упражнения для укрепления мышц ног. Пионербол. Игры «Гонка мячей по кругу», «Круговая лапта».	2		Для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе,
		47-48.Передача мяча в парах. Пионербол. Эстафеты с мячами. Челночный бег.	2		
<b>Лыжные гонки (26 часов)</b>					
		49.ИОТ по лыжным гонкам. История развития физической культуры в Древней Руси. Развитие быстроты.	1		индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и
		50.Виды физических упражнений. Развитие координации.	1		
		51.Что такое комплексы физических упражнений. Попеременный двухшажный ход. Развитие координации.	1	Проверочная работа	корректирующей физической культуры, подбираются в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении
		52.Как измерить физическую нагрузку. Попеременный двухшажный ход.	1		
		53.Закаливание – обливание, душ. Одновременный двухшажный ход.	1	Проверочная работа	
		54.Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. Лыжная гонка 1 км.	1	Контрольное упражнение	
		55-57. Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета на лыжах.	3		
		58-59. Подъем «лесенкой». Спуск в основной стойке. Развитие координации.	2		
		60.Лыжная гонка 1,5 км. Игра «Охотники и олени».	1	Контрольное упражнение	
		61-63. Чередование ходов, переход с одного хода на другой.	3		
		64-65. Торможение «плугом». Игра «Куда укатись за два шага».	2		
		66.Лыжная гонка 2 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1		
		67-69.Чередование ходов, переход с одного хода на другой. Игры на лыжах.	3		

		70-71.развитие координации. Подъемы, спуски, торможение «плугом». Эстафеты на лыжах.	2		опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	
		72-74. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км.	3			
<b>Подвижные игры (4 часа)</b>						
		75-76.Совершенствование лыжных ходов. Игры на лыжах.	2			
		77-78.Развитие координации. Подвижные игры и эстафеты на снегу, на лыжах.	2			
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>						
		79.ИОТ по легкой атлетике. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя. Игры «Удочка», эстафета «змейкой».	1			
1	2	3	4	5	6	
					Комплексы упражнения для формирования правильной осанки, регулирования массы тела подбираются с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	
		80-81.Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег с последующим ускорением. Игры «Подвижная цель», эстафета «змейкой».	2			
		82-83.Метание малого мяча на дальность из-за головы. Бег с последующим ускорением. Игры «Салки», эстафеты с передачей эстафетной палочки.	2	Контрольное упражнение		
		84.Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Бег 30 м. Игры «Салки прыжками», эстафеты с прыжками.	1	Тест		
		85.Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Бег 60 м. Эстафеты беговые.	1	Контрольное упражнение		
		86.Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Бег 200 м. Игры «Вызов номеров», эстафеты с мячами.	1			
		87.Бег 500 м. Игры «Мы весёлые ребята», эстафеты с обручами.	1			
		88.Бег 1000 м. Упражнения для формирования осанки.	1	Тест		
		89.Бег 1500 м. Игры «Гуси-лебеди», эстафеты с передачей эстафетной палочки	1	Контрольное упражнение		
		90.Бег до 2500 м. Игры «Через кочки и пенечки», эстафеты с прыжками.	1			
		91.Бег 2000 м. Игры «Команда быстроногих», «День и ночь».	1	Контрольное упражнение		
		92.Развитие выносливости. Игры «Стрелки», «Защита укреплений».	1			
		93.Игры «Два лагеря», «Третий лишний». Бег до 3000 м.	1			
<b>Футбол (9 часов)</b>						
		94-95.Беговые упражнения. Остановки и повороты. Игры футбол, «Тройная лапта». Самостоятельные игры и развлечения.	2			
		96.Бросок набивного мяча из-за головы в седе ноги врозь. Игры футбол по	1	Тест		

	упрощенным правилам, «Попади в мяч». Самостоятельные занятия.		
	97-98.Удар по неподвижному мячу. Игры футбол, «Мяч ловцу».	2	
	99.Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Игры футбол по упрощенным правилам, «Подвижная цель», «Увернись от мяча».	1	Тест
	100-101.Прыжок в длину с места. Ведение мяча. Игра в футбол.	2	Тест
	102.Основы знаний: плавание; правила занятий в бассейне; упражнения, помогающие держаться на воде; кроль на груди.	1	
	<b>Итого:</b>	102	

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс (102 часа)**

Дата проведения	Скорректированная	Тема урока	Кол-во часов	Тестовые, контрольные упражнения	Примечание
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
		1.Вводный инструктаж. ИОТ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1		Для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, применяются те же средства, методы и формы физического воспитания, но в облегченном соотношении обычных воздействий. Эти учащиеся не сдают тестовые и
		2.Бег 30 м. Низкий старт. ИОТ по подвижным играм. Игры «Салки», эстафета с прыжками в длину.	1	Тест	
		3.Бег 60 м. Стартовое ускорение. Финиширование. Игры «Салки», эстафеты	1	Контрольное упражнение	
		4.Бег 1000 м. Развитие координации. Игры «Салки прыжками», «Мы весёлые ребята».	1	Тест	
		5.Равномерный бег на среднюю дистанцию. Метание мяча на дальность. Игры «Мы весёлые ребята», «Вызов номеров».	1	Контрольное упражнение	
		6.Бег 1500 м. Развитие силы. Игры «Вызов номеров», «Гуси-лебеди».	1	Контрольное упражнение	
		7.Равномерный бег на длинную дистанцию. Метание мяча. Игры «Гуси-лебеди», встречная эстафета.	1		
		8.Бег 2000 м. Игры «Удочка», встречная эстафета. Развитие силы.	1	Контрольное упражнение	
		9.Подтягивание в висе (мальч), подтягивание в висе лежа (дев). Кросс 2 км.	1	Тест	
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>					
		10.Игры «Удочка», эстафета «змейкой». Прыжок в длину с места. Кросс 2 км.	1	Тест	
		11.Бросок набивного мяча в седе из-за головы. Кроссовый бег 2 км.	1	Тест	
		12-13.Игры «Подвижная цель», «Волк во рву». Кроссовый бег 2 км.	2		
		14-15.Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Кросс 2 км. Игры.	2	Контрольное упражнение	
<b>Баскетбол (9 часов)</b>					



		16-17.Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра по упрощенным правилам. Игры «Увернись от мяча», «Охотники и утки».	2		контрольные упражнения и не выполняют те упражнения, которые им противопоказаны
		18.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра по упрощенным правилам. Игры «Гонки баскетбольных мячей», «Защита укрепления».	1	Контрольное упражнение	
		19-20.Прыжок с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. Игры	2		
1	2	3	4	5	6
		«Подвижная цель», «Мяч ловцу».			Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
		21-22.Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра по упрощенным правилам. Игры «Попади мячом», «Передача мячей».			
		23-24.Прыжки через скакалку за 30 сек. Игра по упрощенным правилам. Игры «Тройная лапта», «Водящему мяч не давать». Игра по правилам.	2	Контрольное упражнение	
<b>Гимнастика с основами акробатики (15 часов)</b>					
		25.ИОТ по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Организующие команды и приемы. Игры «Запрещенное движение», эстафеты.	1		комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
		26.Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Игры «Запрещенное движение», эстафеты.	1	Контрольное упражнение	
		27.Акробатические упражнения. Игры «Перетягивание каната», эстафеты.	1		
		28.Акробатическая комбинация 1. Игры «Перетягивание каната», эстафеты.	1	Зачетная комбинация	комплексы дыхательной и зрительной гимнастики; для формирования телосложения;
		29-30.Акробатическая комбинация 2. Игры «Перемена мест», «День и ночь».	2		
		31-32.Опорный прыжок через гимнастического козла. Игры «Перетяни через черту», «Зайцы в огороде». Развитие гибкости.	2		
		33-34.Упражнения на гимнастической перекладине. Игры «Вытяни из круга», «Караси и щука». Развитие координации.	2		комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, подбираются с учетом
		35.Поднимание, опускание туловища за 30 сек. Игры «Прыжки по полоскам», «Бой петухов». Развитие силовых способностей	1	Контрольное упражнение	
		36-37.Упражнения на формирование правильной осанки. Игры «У медведя во бору», «Шишки, желуди, орехи».	2		
		38-39.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игры «Через кочки и пенечки», «Затяни в круг». Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Контрольное упражнение	
<b>Спортивные игры. Волейбол (9 часов)</b>					
		40-41.Упражнения для укрепления мышц. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. Пионербол. Игра «Круговая лапта»	2		

		42-43.Передача мяча с собственным подбрасыванием после небольших перемещений. Пионербол. Игры «Попади в мяч», эстафеты с мячом.	2		индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
		44.Прыжки через скакалку за 30 сек. Пионербол. Игры «Охотники и зайцы», «Не дай мяч водящему».	1	Контрольное упражнение	
1	2	3	4	5	6
		45-46. Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Пионербол. Игры «Гонка мячей по кругу», «Кто дальше бросит».			Для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираются в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и
		47-48.Передача мяча Пионербол. Эстафеты с мячами. Челночный бег.			
		<b>Лыжные гонки (26 часов)</b>			
		49.ИОТ по лыжным гонкам. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Поворот переступанием.	1		
		50.Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Поворот переступанием.	1		
		51.Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Попеременный двухшажный ход.	1	Проверочная работа	
		52.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Попеременный двухшажный ход.	1		
		53.Закаливание организм. Одновременный одношажный ход.	1	Проверочная работа	
		54. Лыжная гонка 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1	Контрольное упражнение	
		55-57. Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета на лыжах.	3		
		58-59. Подъем «лесенкой». Спуск в основной стойке. Развитие координации.	2		
		60.Лыжная гонка 1,5 км. Игра «Охотники и олени».	1	Контрольное упражнение	
		61-63. Чередование ходов, переход с одного хода на другой.	3		
		64-65. Торможение «плугом». Игра «Куда укатаешься за два шага».	2		
		66.Лыжная гонка 2 км.	1	Контрольное упражнение	
		67-69.Чередование ходов, переход с одного хода на другой. Игры на лыжах.	3		
		70-71.Подъемы, спуски, торможение «плугом». Эстафеты на лыжах.	2		
		72-74. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3 км.	3		
		<b>Подвижные игры (4 часа)</b>			
		75-76.Совершенствование лыжных ходов. Игры на лыжах.	2		

		77-78.Развитие координации. Подвижные игры и эстафеты на снегу, на лыжах.	2		кровообращения, органов зрения).
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>					
		79.ИОТ по легкой атлетике. Броски большого мяча снизу из положения стоя и	1		
1	2	3	4	5	6
		сверху из положения сидя. Игры «Удочка», эстафета «змейкой».			Комплексы упражнения для формирования правильной осанки, регулирования массы тела подбираются с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
		80-81.Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег с последующим ускорением. Игры «Подвижная цель», эстафета «змейкой».	2		
		82-83.Метание малого мяча на дальность из-за головы. Бег с последующим ускорением. Игры «Салки», эстафеты с передачей эстафетной палочки.	2	Контрольное упражнение	
		84.Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Бег 30 м. Игры «Салки прыжками», эстафеты с прыжками.	1	Тест	
		85.Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Бег 60 м. Эстафеты беговые.	1	Контрольное упражнение	
		86.Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Бег 200 м. Игры «Вызов номеров», эстафеты с мячами.	1		
		87.Бег 500 м. Игры «Мы весёлые ребята», эстафеты с обручами.	1		
		88.Бег 1000 м. Упражнения для формирования осанки.	1	Тест	
		89.Бег 1500 м. Игры «Гуси-лебеди», эстафеты с передачей эстафетной палочки	1	Контрольное упражнение	
		90.Бег до 2500 м. Игры «Через кочки и пенечки», эстафеты с прыжками.	1		
		91.Бег 2000 м. Игры «Команда быстроногих», «День и ночь».	1	Контрольное упражнение	
		92.Развитие выносливости. Игры с бегом, прыжками, метанием.	1		
		93.Игры «Два лагеря», «Третий лишний». Бег до 3000 м.	1		
<b>Футбол (9 часов)</b>					
		94-95.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры футбол, «Тройная лапта». Самостоятельные игры и развлечения.	2		
		96.Бросок набивного мяча из-за головы в седе ноги врозь. Игры футбол по упрощенным правилам, «Попади в мяч». Самостоятельные занятия.	1	Тест	
		97-98.Ведение мяча по прямой, дуге змейкой. Игры футбол, «Мяч ловцу».	2		
		99.Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Игры футбол по упрощенным правилам, «Подвижная цель», «Увернись от мяча».	1	Тест	
		100-101. Прыжок в длину с места. Игры в футбол, «Гонка мячей по кругу».	1	Тест	
		102.Основы знаний: плавание, кроль на спине, правила поведения на воде.	1		
		<b>Итого:</b>	102		

