

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1- 4 классов на 2025-2026 учебный год составлен на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 года № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.08.2023 №479-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации”

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023

- № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 13.07.2023 № 74229)

- Рабочий учебный план МБОУ СОШ №5 на 2025-2026 учебный год, утвержденный приказом МБОУ СОШ №5 № 1 от «28» августа 2025 г.

- Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура, для 1- 4 классов образовательных организаций»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья,

уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «прикладная-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «прикладная-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладная-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного

мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладная-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 1-4 КЛАСС:

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура»

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно-силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается вербально.

2-4 классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод

после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные **методы** можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

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. К значительным ошибкам относятся: (старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения).

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

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-

оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

Кл.	Контроль ное упражнени е	Девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6 5,4	6,4 6,2	7,0 6,8	5,4 5,2	6,2 6,0	6,8 6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7-11.1	11.2	10.3	10.4- 10.8	10.9
3кл. 4кл.	БЕГ 1000 М	6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
3кл. 4 кл	Прыжок в длину с места	150 160	130 140	110 120	160 170	140 150	120 130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3х10м	9,3 9,1	10,3 10,0	10,8 10,4	8,8 8,6	9,9 9,5	10,2 10,0
3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18 20	14 16	10 12	24 26	20 22	16 18
3кл. 4кл.	Подтягива ние на низкой перекладин е из виса лежа, раз	12 16	10 13	8 10	15 18	12 15	6 12
3кл. 4кл.	Подтягива ние в висе, раз (мал)				5 6	4 4	3 3

3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 12	7 8	3 3	12 15	10 12	6 7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21 22	20 20	12 15	22 24	21 22	13 15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20 25	15 20	10 15	15 20	10 15	5 10
3-4кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

№п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

Тематическое планирование

№	Содержание программного материала (разделы, темы программы)	Количество часов		Причина изменения
		ФОП предмета	РП учителя	
1	Знания о физической культуре	2	2	
2	Способы самостоятельной деятельности	4	4	
	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		
	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
	Физическая нагрузка	2		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3	Оздоровительная физическая культура	2	2	
	Закаливание организма	1		
	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	66	67	Углубление изучения. Расхождение в календаре
	Гимнастика с основами акробатики	16	23	Углубление изучения.
	Легкая атлетика	10	19	Углубление изучения.
	Подвижные и спортивные игры	16	24	Углубление изучения.
4	Прикладная-ориентированная физическая культура			
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	28	
	Всего:	102	101	Расхождения в календаре.

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

КТП 1Б, 1В КЛАСС

№п/п	Раздел	Тема	Часы	Дата проведения		Д/З
				1б	1в	
1.	Лёгкая атлетика	Легкая атлетика. Что такое физическая культура. Инструктаж по ТБ		2.09	2.09	
2.		Урок – игра. Игры для подготовки к строю. « Построение в шеренгу». « У ребят порядок строгий»		3.09	4.09	
3.		Подвижная игра «Займи свое место»		4.09	5.09	
4.		Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения.		9.09	9.09	
5.		Обучение техники прыжков. Игра « Класс, смирно!»		10.09	11.09	
6.		Подвижная игра «Займи свое место»		11.09	12.09	
7.		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Высокий старт. Бег 30 м. Игры на формирование правильной осанки. « Замри», «Исправь осанку». Обучение техники прыжков. Прыжки вверх на месте.		16.09	16.09	
8.		Способы построения и повороты стоя на месте Игры для подготовки к строю « Построимся», « Быстро встань в колонну» . Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		17.09	18.09	
9.		Правила выполнения прыжка в длину с места Прыжки на одной, двух ногах.. « Прыжки по кочкам», «Волк по рву» Подвижная игра « Запрещенное движение»		18.09	19.09	
10.		Стартовая (диагностическая) работа		23.09	23.09	
11.		Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами		24.09	25.09	

12.		Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Прыжок в длину с места (тестирование)		25.09	26.09	
13.		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Третий лишний»		30	30.09	
14.		Метание малого мяча на дальность (тестирование). Эстафета «За мячом противника»		1.10	2.10	
15.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижная игра: «Гуси-лебеди»		2.10	3.10	
16.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой		7.10	7.10	
17.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Игры «Горелки».		8.10	9.10	
18.		Правила выполнения прыжка в длину с места Подвижная игра «Охотник и зайцы»		9.10	10.10	
19.		Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами Игра на внимание «Кто быстрее схватит».		14.10	14.10	
20.		Приземление после спрыгивания с горки матов Подвижная игра «Совушка».		15.10	16.10	
21.		Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Третий лишний»		16.10	17.10	
22.		Разучивание фазы приземления из прыжка. Подвижная игра «Вышибалы»		21.10	21.10	
23.		Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		22.10	23.10	

24.	Гимнастика	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики		23.10	24.10	
25.		Исходные положения в физических упражнениях		5.11	4.11	
26.		Учимся гимнастическим упражнениям Подвижная игра «Совушка.»		6.11	6.11	
27.		Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Подвижная игра «Бездомный заяц».		11.11	7.11	
28.		Акробатические упражнения, основные техники. Подвижная игра «Анти вышибалы». Игра в «снежки»		12.11	11.11	
29.		Акробатические упражнения, основные техники. Подвижная игра «Охотники и утки».		13.11	13.11	
30.		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Эстафета «Весёлые старты».		18.11	14.11	
31.		Способы построения и повороты стоя на месте Подвижная игра «Скакалка-подсекалка»		19.11	18.11	
32.		Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Подвижная игра «Кот и мыши»		20.11	20.11	
33.		Гимнастические упражнения с мячом Подвижная игра «Волки во рву»		25.11	21.11	
34.		Гимнастические упражнения с мячом Подвижная игра «Волки во рву»		26.11	25.11	
35.		Гимнастические упражнения со скакалкой Эстафета «Весёлые старты».		27.11	27.11	
36.		Гимнастические упражнения в прыжках. Игра в «снежки»		2.12	28.11	
37.		Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Веселые старты.		3.12	2.12	
38.		Подъем ног из положения лежа на животе Перекаты в		4.12	4.12	

		группировке. «Охотники и утки».				
39.		Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Анти вышибалы».		9.12	5.12	
40.		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.		10.12	9.12	
41.		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.		11.12	11.12	
42.		Сгибание рук в положении упор лежа. Игра «Мяч из круга»		16.12	12.12	
43.		Разучивание прыжков в группировке. Игра « Вороны и воробы»		17.12	16.12	
44.		Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Игра « Падающая палка»		18.12	18.12	
45.		Акробатическая упражнения. Игра « Мышеловка»		23.12	19.12	
46.		Акробатическая упражнения. Игра « Ноги на весу»		24.12	23.12	
47.	Подвижные игры	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижная игра «Анти вышибалы».		25.12	25.12	
48.		Обучение способам организации игровых площадок. Игра в «снежки»		30.12	26.12	
49.		Упражнения с мячами у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».		13.01	30.12	
50.		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Игра «Мяч из круга»		14.01	13.01	
51.		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч соседу».		15.01	15.01	
52.		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		20.01	16.01	
53.		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		21.01	20.01	
54.		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		22.01	22.01	
55.		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		27.01	23.01	
56.		Разучивание подвижной игры «Не оступись»		28.01	27.01	

57.		Разучивание подвижной игры «Не оступись»		29.01	29.01	
58.		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		3.02	30.01	
59.		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		4.02	3.02	
60.		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		5.02	5.02	
61.		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		10.02	6.02	
62.		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		11.02	17.02	
63.		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		12.02	19.02	
64.		Эстафеты с волейбольным мячом.		24.02	20.02	
65.		Подвижные игры. Подвижная игра «Выстрел в небо».		25.02	24.02	
66.		Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».		26.02	26.02	
67.		Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробы и вороны».		3.03	27.02	
68.		Подвижные игры с мячом "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу".		4.03	3.03	
69.		Подвижные игры. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».		5.03	5.03	
70.		Подвижные игры. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».		10.03	6.03	
71.		Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр		11.03	10.03	
72.		Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр		12.03	12.03	
73.	ГТО	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы		17.03	13.03	
74.		Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		18.03	17.03	
75.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и		19.03	19.03	

		30м. Подвижные игры				
76.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		24.03	20.03	
77.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		25.03	24.03	
78.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		26.03	26.03	
79.		Контрольная работа по итогам года.		7.04	27.03	
80.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		8.04	7.04	
81.	ГТО	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		9.04	9.04	
82.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		14.04	10.04	
83.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		15.04	14.04	
84.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		16.04	16.04	
85.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		21.04	17.04	
86.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		22.04	21.04	
87.		Освоение правил и техники		23.04	23.04	

		выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
88.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		28.04	24.04	
89.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		29.04	28.04	
90.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		30.04	30.04	
91.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		5.05	5.05	
92.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		6.05	7.05	
93.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		7.05	8.05	
94.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		12.05	12.05	
95.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		13.05	14.05	
96.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		14.05	15.05	
97.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний		19.05	19.05	

		(тестов) 1-2 ступени ГТО				
98		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		20.05	21.05	
99		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		21.05	22.05	

КТП 2 Б КЛАСС

№п/п	Раздел	Тема	Часы	Дата проведения	Д/З
1.	Лёгкая атлетика	Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой		2.09	Прочитать Техника выполнения при выполнении бега, прыжков, метаний
2.		Броски мяча в неподвижную мишень		3.09	Прочитать: Правила поведения на занятиях физическими упражнениями
3.		Стартовая диагностическая работа		4.09	прочитать стр 106
4.		Сложно координированные прыжковые упражнения		10.09	Прочитать: Правила соревнований в беге, прыжках, метании. стр.105
5.		Сложно координированные прыжковые упражнения		11.09	Прочитать:Правила соревнований в беге, прыжках, метании. стр.105
6.		Прыжок в высоту с прямого разбега		16.09	Прочитать: Современные Олимпийские игры. стр.13
7.		Прыжок в высоту с прямого разбега		17.09	Прочитать: Современные Олимпийские игры. стр.13
8.		Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		18.09	Прочитать: Современные Олимпийские игры. стр.13
9.		Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		23.09	Прочитать: Правила соревнований бега. стр.105
10.		Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук		24.09	Прочитать: Правила соревнований бега. стр.105

11.		Бег с поворотами и изменением направлений		25.09	Прочитать: Правила соревнований бега. стр.105
12.		Бег с поворотами и изменением направлений		30.09	Прочитать: Правила соревнований бега. стр.105
13.		Сложно координированные беговые упражнения		1.10	Прочитать: Правила соревнований бега. стр.105
14.		Сложно координированные беговые упражнения		2.10	Повторить историю Олимпийских игр
15.		Равномерный бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		7.10	Повторить историю Олимпийских игр
16.		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра на внимание «Кто быстрее схватит».		8.10	Повторить историю Олимпийских игр
17.		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра. «Совушка».		9.10	Прочитать Понятие "Выносливость". Учебник: стр. 151
18.		Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»		14.10	Прочитать Понятие "Выносливость". Учебник: стр. 151
19.		Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		15.10	Прочитать Понятие "Выносливость". Учебник: стр. 151
20.		Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Третий лишний»		16.10	Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки
21.		ОРУ упражнения с мячом. П Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Вышибалы»		21.10	Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки
22.		Подтягивание на		22.10	Выполнить комплекс

		перекладине из виса. Эстафеты.			упражнений для формирования правильной осанки
23.		Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты.		23.10	Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки
24.	Гимнастика	Гимнастика. Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики		5.11	Приемы закаливания: водные процедуры. Учебник: стр. 50
25.		Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики		6.11	Повторить правила поведения на уроке
26.		Строевые упражнения и команды		11.11	Повторить строевые упражнения
27.		Строевые упражнения и команды		12.11	Повторить строевые упражнения
28.		Прыжковые упражнения		13.11	Повторить прыжковые упражнения
29.		Прыжковые упражнения		18.11	Повторить прыжковые упражнения
30.		Гимнастическая разминка		19.11	Повторить и выполнить комплекса упражнений, разученного на уроке
31.		Ходьба на гимнастической скамейке		20.11	Повторить и выполнить комплекса упражнений, разученного на уроке
32.		Ходьба на гимнастической скамейке		25.11	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
33.		Упражнения с гимнастической скакалкой		26.11	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
34.		Упражнения с гимнастической скакалкой		27.11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине

35.		Упражнения с гимнастическим мячом		2.12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
36.		Упражнения с гимнастическим мячом		3.12	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
37.		Танцевальные гимнастические движения		4.12	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
38.		Танцевальные гимнастические движения		9.12	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
39.		Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Анти вышибалы».		10.12	повторить перекаты в группировке
40.		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.		11.12	повторить перекаты в группировке
41.		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.		16.12	повторить перекаты в группировке
42.		Сгибание рук в положении упор лежа. Игра «Мяч из круга»		17.12	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
43.		Упражнения для гибкости		18.12	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
44.		Развитие координации движений		23.12	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
45.		Акробатическая упражнения. Игра «Мышеловка»		24.12	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
46.		Акробатическая упражнения. Игра «Ноги на весу»		25.12	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
47.		Акробатическая упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».		30.12	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
48.	Подвижные игры	Подвижные игры с приемами спортивных игр		13.01	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
49.		Игры с приемами баскетбола		14.01	Закрепить упражнение с мячом, разученного на уроке.
50.		Игры с приемами баскетбола		15.01	выполнить упражнение: упор присев, упор лёжа - д.-

					25 р.. м- 30р.
51.		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу		20.01	закрепить: Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или двумя хлопками.
52.		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу		21.01	закрепить: подбрасывание и ловля мяча или предметов с выполнением приседаний.
53.		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок		22.01	закрепить: перебрасывание мяча с руки на руку.
54.		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок		27.01	Выполнить упражнения на развитие силы основных мышечных групп
55.		Прием «волна» в баскетболе		28.01	Выполнить упражнения на развитие силы основных мышечных групп
56.		Прием «волна» в баскетболе		29.01	Подготовить считалочки для подвижных игр
57.		Игры с приемами футбола: метко в цель		3.02	закрепить упражнения на развитие силы основных мышечных групп
58.		Игры с приемами футбола: метко в цель		4.02	закрепить подбрасывание и ловля мяча или предметов с выполнением приседаний.
59.		Гонка мячей и слалом с мячом		5.02	повторить комплекс упражнений, разученных на уроке
60.		Гонка мячей и слалом с мячом		10.02	повторить комплекс упражнений, разученных на уроке
61.		Футбольный бильярд		11.02	закрепить: имитация удара внутренней стороной стопы по ф/б мячу.
62.		Футбольный бильярд		12.02	закрепить: имитация удара внутренней стороной стопы по ф/б мячу.
63.		Бросок ногой		17.02	повторить комплекс упражнений, разученных на уроке
64.		Бросок ногой		18.02	Выполнить упражнения на развитие силы основных мышечных групп.
65.		Подвижные игры с приемами футбола		19.02	Выполнить упражнения на развитие силы основных мышечных групп.

66.		Подвижные игры с приемами футбола		24.02	Выполнить: подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или двумя хлопками.
67.		Эстафеты с волейбольным мячом.		25.02	Выполнить: приседания, pistolетки (приседания на одной ноге).
68.		Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».		26.02	Подготовить считалочки для подвижных игр.
69.		Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».		3.03	Выполнить упражнения на развитие силы мышц ног
70.		Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробы и вороны».		4.03	повторить комплекс утренней гимнастики
71.		Подвижные игры с мячом "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу". Овладение элементарными умениями в ловле и бросках.		5.03	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
72.		Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».		10.03	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
73.		Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».		11.03	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
74.		Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр		12.03	повторить комплекс упражнений, разученных на уроке
75.		Подвижные игры на развитие равновесия		17.03	повторить комплекс упражнений, разученных на уроке
76.		Подвижные игры на развитие равновесия		18.03	повторить комплекс упражнений, разученных на уроке

77.	ГТО	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени		19.03	не предусмотрено
78.		Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО		24.03	прочитать стр. 77-78
79.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		25.03	прочитать стр. 77-78
80.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		26.03	прочитать стр. 78-79
81.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		7.04	прочитать стр.78-79
82.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		8.04	прочитать стр. 79-80
83.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		9.04	прочитать стр.80-81
84.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		14.04	прочитать стр. 80-82
85.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягива-		15.04	прочитать стр. 80-82

		ние из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
86.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		16.04	выполнить тренировочные задания (по желанию)
87.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		21.04	выполнить комплекс упражнений
88.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		22.04	Выполнять комплекс разученных упражнений
89.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		23.04	Выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.
90.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		28.04	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
91.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплек-		29.04	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине

		са ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
92.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		30.04	Измерить свой рост, вес, окружность грудной клетки и записать в тетрадь по физической культуре.
93.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		5.05	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
94.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		6.05	прочитать стр.82-83
95.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		7.05	прочитать стр.83-84
96.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		12.05	прочитать стр.84-85
97.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		13.05	прочитать стр.85-86
98.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплек-		14.05	повторить технику безопасности

		са ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
99.		«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		19.05	Повторить: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
100.		«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		20.05	не предусмотрено
101.		«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		21.05	не предусмотрено

КТП 4 А КЛАСС

№п/п	Раздел	Тема	Часы	Дата проведения	Д/З
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений		1.09	Прочитать стр. 8-13
2.		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Салки»		5.09	Стр. 92-95 Многоголки.
3.		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Салки»		8.09	Прочитать Стр. 92-95 Многоголки.
4.		Броски набивного мяча. Игры «Мяч среднему», «Мяч соседу».		12.09	Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
5.		Броски набивного мяча. Игры «Мяч среднему»,		15.09	Выполнить сгибание разгиба-

		«Мяч соседу».			ние рук в упоре лежа 8-12 раз
6.		Броски набивного мяча. Игра «Перестрелка»		19.09	Повторить правила техники безопасности при метании мяча
7.		Челночный бег. Игры «Кто выше?», «С кочки на кочку»		22.09	Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики
8.		Челночный бег. Игры «Кто выше?», «С кочки на кочку»		26.09	Тренировать технику метания мяча
9.		Бег с ускорением на короткую дистанцию. Игры «День-ночь», «Птицы в гнездах»		29.09	Прочитать стр. 92-93
10.		Бег с ускорением на короткую дистанцию. Игры «Ловля парами», «Мяч по кругу»		3.10	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
11.		Беговые упражнения с координационной сложностью. Игры «День и ночь», «Пчелки и ласточка»		6.10	Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
12.		Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег 30м. Игры «День и ночь», «Пчелки и ласточка»		10.10	Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров
13.		Метание мяча в цель и на дальность. Круговая эстафета.		13.10	Повторить правила техники безопасности при метании мяча
14.		Метание мяча на дальность. Круговая эстафета.		17.10	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
15.		Метание мяча на дальность. Круговая эстафета.		20.10	Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
16.	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять».		24.10	Тренировать перекаты назад и вперед

17.		Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)		7.11	Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках.
18.		Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках		10.11	Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед
19.		Учет техники кувырка вперед		14.11	Тренироваться выполнять стойки на лопатках
20.		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.		17.11	Тренироваться в равновесии
21.		Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаг.		21.11	Тренироваться в равновесии
22.		Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой		24.11	Тренироваться в подтягивании
23.		Лазание по канату		28.11	Выполнить прыжки через скакалку за 30 секунд
24.		Висы и упоры.		1.12	Выучить как выполняются различные висы и упоры
25.		Учет прыжков через скакалку за 30 секунд		5.12	Выполнить прыжки через скакалку 60-80 раз
26.		Отработка строевых упражнений		8.12	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения)
27.		Учет по подтягиванию		12.12	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с любым предметом (2-3 упражнения)
28.		Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.		15.12	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз

29.		Учет по наклону туловища сидя на полу.		19.12	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд
30.		Учет по подниманию туловища за 30 секунд		22.12	Прыжки через скакалку 50-60 раз
31.		Прыжки через длинную скакалку.		26.12	Прыжки через скакалку 60-80 раз
32.		К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по		29.12	Прыжки через скакалку 60-80 раз
33.		Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.		12.01	Не предусмотрено
34.	Подвижные и спортивные игры	Подвижные и спортивные игры		16.01	Повторить навыки ведения мяча
35.		Волейбол. Т/б при работе с мячом. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		19.01	Выполнить упражнения на стр.103
36.		Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		23.01	Повторить ведение и передачу мяча
37.		Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		26.01	Выполнить упражнения на стр.105-106
38.		Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		30.01	Повторить ловлю и передачу мяча
39.		Передача и поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		2.02	Выполнить упражнения на стр.108
40.		Передача мяча. Поддача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя		6.02	Повторить передачу мяча над собой

		руками. Игра «Пионер-бол»			
41.		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».		9.02	Повторить нижнюю передачу мяча над собой
42.		К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».		13.02	Выполнить упражнения на стр.109-110
43.		Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионер-бол», Игра «Перестрелка».		16.02	Выполнить упражнения на стр.111-112
44.		Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		20.02	Выполнить упражнения на стр.113-114
45.		Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		27.02	Повторить ведение мяча
46.		Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»		2.03	Выполнить упражнения на стр.115-116
47.		Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».		6.03	Повторить ведение мяча
48.		Броски в кольцо двумя руками снизу.		13.02	Повторить ловлю и передачу мяча
49.		Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».		16.03	Повторить ловлю и передачу мяча
50.		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.		20.03	Выполнить упражнения на стр.117
51.		Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».		23.03	Выполнить броски двумя руками
52.		Броски в кольцо одной рукой от плеча		27.03	Ответить на вопросы, стр.118
53.		Ведение мяча в движении		6.04	Выполнить брос-

		против полуактивного защитника. Выбивание мяча.			ки в кольцо одной рукой
54.	ГТО	Инструктаж по ТБ. Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 2-3 ступени. Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».		10.04	Выполнить упражнения на стр.121
55.		Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Игры «Верёвочка под ногами», «Пятнашки».		13.04	Тренироваться в ходьбе и беге
56.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Игры «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная)		17.04	Тренироваться в ходьбе и беге
57.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. «Переправа» – бег в обручах.		20.04	Выполнить упражнения на стр.122
58.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м «Конвейер», «Перекасти мяч»		24.04	Выполнить Активный отдых: езда на велосипеде, самокате или роликовых коньках
59.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Эстафеты «Конвейер», «Перекасти мяч»		27.04	Выполнить Активный отдых: езда на велосипеде, самокате или роликовых коньках
60.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. «Встречная эстафета»		4.05	Выполнять прыжки вверх на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед
61.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высоко-		8.05	Выполнять прыжки вверх на одной и двух ногах на месте и с

		кой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты «Змейка»			продвижением вперед
62.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты «Волшебная веревочка»		15.05	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
63.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Волшебная веревочка»		18.05	Выполнять комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки
64.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры: игры «Снайперы», «Ящерица».		22.05	Выполнять упражнения для развития силы мышц плечевого пояса
65.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты «Передай предмет»		25.05	Выполнить прыжки вверх на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов