

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕД-
НЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

ГБОУ СОШ № 149

Протокол № 9 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 220 от 30.08.2021 г.

Директор ГБОУ СОШ № 149

Степанова Е.В.



Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 32A3D8A380BF2D99B6489BD59CD5C4A1041332B2
Владелец: Степанова Елена Вадимовна
Действителен: с 19.08.2020 до 19.11.2021

Санкт-Петербург
2021 год

Аннотация к рабочей программе

Программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Содержание учебного предмета направлено на обучение жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования) (для 1-4 классов);
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения российской Федерации от 20.05.2020 года (с изменениями от 23.12.2020 года № 766);
4. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ №149;
5. Учебный план ГБОУ СОШ №149

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 33 учебные недели, всего 99 часов в год. Во 2-4 классах 3 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 102 часа в год.

Для реализации рабочей программы используется УМК, включающий:

- Учебники для ученика:
Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.: ил. – (Школа России).
- Учебники для учителя:
Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.: ил. – (Школа России).
- Интернет-ресурсы:
1. <https://infourok.ru>

Место учебного предмета в учебном плане

Реализация программы включает использование дистанционных технологий.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 1 классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений 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 (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета в 1 классе

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе

Вид программного материала	Количество часов (уроков)
Базовая часть	80
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Подвижные игры	20
Гимнастика с элементами акробатики	17
Легкоатлетические упражнения	22
Кроссовая подготовка	21
Вариативная часть	19
Подвижные игры с элементами баскетбола	19
ИТОГО	99

Содержание учебного предмета во 2 классе

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе

Вид программного материала	Количество часов (уроков)
Базовая часть	88
Основы знаний о физической культуре (теория)	34
Подвижные игры	14
Гимнастика с элементами акробатики	11
Легкоатлетические упражнения	17
Кроссовая подготовка	12
Вариативная часть	14
Подвижные игры с элементами баскетбола	14
ИТОГО	102

Содержание учебного предмета в 3-4 классах:

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы

занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия

спортивного инвентаря и оборудования. Лыжная подготовка заменена на кроссовую.

Тематическое планирование 3 класс

Вид программного материала	Количество часов (уроков) 3А	3Б	3В
Базовая часть	50	50	50
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Подвижные игры	12	12	12
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
Легкоатлетические упражнения	13	13	13
Кроссовая подготовка	15	15	15
Вариативная часть	18	18	18
Подвижные игры с элементами баскетбола	16	16	16
В зале	68	68	68
Бассейн	34	34	34
ИТОГО	102	102	102

Тематическое планирование 4 класс

Вид программного материала	Количество часов (уроков) 4А	4Б	4В
Базовая часть	50	50	50
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Подвижные игры	12	12	12
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
Легкоатлетические упражнения	13	13	13
Кроссовая подготовка	15	15	15

Вариативная часть	18	18	18
Подвижные игры с элементами баскетбола	16	16	16
В зале	68	68	68
Бассейн	34	34	34
ИТОГО	102	102	102

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса.

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

По окончании 1 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования и нормам ГТО.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 2 класса.

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110	135	125	100
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4	9.7	10.4	11.2
3	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20	23	17	13
4	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3	+12	+8	+4
5	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1	5.6	6.7	7.3
6	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	10	5	3

7	Многоскоки (8 прыжков) (см)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
8	Метание мяча в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени					

По окончании 2 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования и нормам ГТО.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 3 класса.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	130	110	100
2	Метание набивного мяча (см)	270	240	200	240	200	170
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.7	12.4	11.7	12.4	14.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	45	35	25	45	35	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20	26	20	16
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	11.0	11.9	13.6	11.4	12.8	14.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	26	22	18	18	15	12
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.00	2.80	2.20	260	220	200
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	10.5 0	11.3 0	11.0 0	11.00	10.40	10.30

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 4 класса.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	130	110	100
2	Метание набивного мяча (см)	270	240	200	240	200	170
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.7	12.4	11.7	12.4	14.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	45	35	25	45	35	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20	26	20	16
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	11.0	11.9	13.6	11.4	12.8	14.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	26	22	18	18	15	12
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.00	2.80	2.20	260	220	200
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	10.5 0	11.3 0	11.0 0	11.00	10.40	10.30

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1. Промежуточная аттестация осуществляется в рамках положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 149 Калининского района Санкт-Петербурга.
2. Формы контроля: прием учебных нормативов, тестовая форма контроля теоретико-методических знаний учащихся.

1 класс

Контроль успеваемости обучающихся 1 класса в течение учебного года осуществляется качественно, без балльной фиксации достижений обучающихся в классном журнале в виде отметок по пятибалльной системе. Допускается словесная

объяснительная оценка. При оценивании рекомендуется использовать бинарную систему оценивания «+», «-». (Письмо Минобразования России от 25.09.2000, № 2021/11-13 «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы») Проводится тестирование уровня физической подготовленности учащихся в начале и в конце года.

2-4 классы

Контроль успеваемости обучающихся 2-4 классов в течение учебного года осуществляется с балльной фиксацией достижений обучающихся в классном журнале в виде отметок по пятибалльной системе.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок, результатов тестирования по каждому разделу программы, сдачи нормативов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий: в рамках учебного расписания.

Оценивание качества выполнения упражнений во 2 классе.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрее достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрее достижения результатов в игре.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками

самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Оценка результатов учебных достижений по физической культуре обучающихся специальных медицинских групп «А» и «Б» осуществляется в соответствии с рекомендациями Минобрнауки России от 30.05.2012г № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Критерии оценивания по физической культуре в 3-4 классе.

Для тестовых ответов определяются следующие критерии отметок

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

Для контрольных нормативов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет

		учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Поурочно-тематическое планирование 1 класс (99 часов)

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Предмет « Физическая культура», правила поведения на уроке. Ходьба под счет.	
2	Ходьба на носках, на пятках. Понятие "короткая дистанция".	
3	Ходьба в различных вариантах.	
4	Бег с ускорением. Бег 30 м.	фиксация норматива
5	Разновидности ходьбы.	
6	Прыжки с продвижением вперед.	
7	Прыжок в длину с места.	
8	Прыжки в различных вариантах.	
9	Метание мяча в цель.	
10	Техника метания малого мяча на дальность	
11	Метание в цель и на дальность.	
12	Равномерный бег 1 мин. Чередование ходьбы и бега.	
13	Равномерный бег 2 мин. Понятие скорость бега.	
14	Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы, бега.	
15	Равномерный бег 3 мин. Понятие дистанция. Прыжок с места.	
16	Равномерный бег 3 мин. Подтягивание на перекладине.	
17	Равномерный бег 4 мин. Понятие здоровье.	
18	Равномерный бег 5 мин. Наклон сидя на полу.	
19	Чередование ходьбы и бега.	
20	Челночный бег 3х10 м с кубиками. Прыжки через скакалку.	
21	Чередование ходьбы и бега.	
22	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега.	
23	ТБ. Перекаты в группировке.	
24	Группировка. Название гимнастических снарядов.	
25	Равновесие.	
26	Акробатические элементы.	
27	Акробатическое соединение.	
28	Комбинации из разученных элементов.	
29	Стойка на носках на гимнастической скамейке.	
30	Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	

31	Ходьба по гимнастической скамейке.	
32	Перешагивание через мячи на скамейке.	
33	Стойка на одной ноге "ласточка".	
34	Упражнения на гимнастической скамейке.	
35	Лазание по гимнастической стенке.	
36	Лазание по наклонной скамейке.	
37	Упражнения на гимнастической скамейке.	
38	Упражнения в висе.	
39	Лазание по гимнастической стенке.	
40	Многоскоки. Игра.	
41	Челночный бег 3х10м. Игра.	
42	Эстафеты. Упражнения на развитие ловкости.	
43	Эстафеты с прыжками. Игра.	
44	Эстафеты со скакалками. Игра.	
45	ОРУ на формирование правильной осанки. Игра.	
46	Полоса препятствий. Игра.	
47	Упражнения с мячами на развитие координации. Игра.	
48	Многоскоки. Игра.	
49	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
50	ОРУ с мячами. Игра.	
51	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
52	Упражнения с мячами на развитие координации. Игра.	
53	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
54	Многоскоки. Игра.	
55	Эстафеты со скакалками. Игра.	
56	Эстафеты с прыжками. Игра.	
57	Упражнения на развитие ловкости. Игра.	
58	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
59	Упражнения с мячами на развитие координации. Игра.	
60	ТБ, Упражнения с мячами.	
61	Ведение мяча шагом.	
62	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	
63	Ведение мяча с изменением направления.	
64	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
65	Ведение мяча правой и левой рукой.	
66	Ловля мяча на месте.	
67	Ловля и передача мяча на месте.	
68	Ловля и передача мяча в движении.	
69	Передача мяча в движении.	
70	Бросок мяча двумя руками от груди.	
71	Бросок и передача мяча.	
72	Бросок и ловля мяча.	
73	Бросок, ловля и передача мяча.	

74	Бросок двумя руками от головы с места.	
75	Бросок, ловля и передача мяча.	
76	Бросок мяча в щит.	
77	Бросок мяча в кольцо.	
78	Бросок двумя руками от головы с места.	
79	Бег 1 мин. Чередование ходьбы, бега.	
80	Бег 2 мин. Понятие скорость бега.	
81	Бег 3 мин. Упражнения на развитие ловкости.	
82	Бег 4 мин. Прыжки через скакалку вперед.	
83	Бег 4 мин. Прыжки через скакалку назад.	
84	Бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега.	
85	Бег 5 мин. Подъем туловища из положения, лежа на спине.	
86	Бег 6 мин. Упражнения на развитие гибкости.	
87	Бег 6 мин. Упражнения на развитие координации.	
88	Беговые упражнения. Прыжки через скакалку.	
89	Сочетание различных видов ходьбы.	
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	
91	Бег 30 м.	
92	Бег 60 м. Ходьба с препятствиями.	
93	Прыжок в длину с места.	
94	Прыжок в длину с места и с разбега.	
95	Многоскоки.	
96	Метание мяча в цель.	
97	Метание мяча на дальность.	
98	Метание мяча в цель и на дальность.	
99	Эстафеты с бегом.	

**Поурочно-тематическое планирование
2 класс (102 часа)**

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега.	
2	Бег на 30 м. Высокий старт.	
3	Бег 60 м.	
4	Прыжок в длину с места.	
5	Техника прыжка в длину с разбега.	
6	Прыжок в длину с разбега.	
7	Техника метания малого мяча на дальность	
8	Метание мяча в цель.	
9	Техники длительного бега.	
10	Равномерный бег 1 мин. Преодоление малых препятствий.	
11	Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы, бега.	
12	Равномерный бег 3 мин. Подтягивание на перекладине.	
13	Равномерный бег 4 мин. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	
14	Равномерный бег 5 мин. Наклон, сидя на полу.	
15	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега.	
16	Равномерный бег 7 мин. Прыжки через скакалку.	
17	ТБ. Перекаты в группировке.	
18	Стойка на лопатках.	
19	Равновесие.	
20	Комбинации из разученных элементов.	
21	Лазанье по наклонной скамейке.	
22	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	
23	Опорный прыжок.	
24	Упражнения в висе.	
25	Упр. в равновесии на гимнастической скамейке.	
26	Лазание по гимнастической стенке.	
27	Лазание и перелезание через предметы на скамейке.	
28	ОРУ. Эстафеты.	
29	Многоскоки. Игра.	
30	Встречные эстафеты. Игра.	
31	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
32	ОРУ на формирование правильной осанки. Игра.	
33	Полоса препятствий. Игра.	
34	ОРУ с предметами. Игра.	
35	Эстафеты с прыжками. Игра.	
36	Многоскоки. Игра.	

37	ОРУ на развитие координации. Игра.	
38	Эстафеты с мячами. Игра.	
39	Круговая тренировка. Игра.	
40	Эстафеты с предметами. Игра.	
41	Полоса препятствий. Игра.	
42	ТБ. Упражнения с мячами.	
43	Ведение мяча шагом.	
44	Ведение мяча с изменением направления.	
45	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
46	Ловля и передача мяча на месте.	
47	Ловля и передача мяча в движении.	
48	Бросок мяча двумя руками от груди.	
49	Ведение мяча .	
50	Бросок, ловля и передача мяча. снизу.	
51	Эстафеты с ведением мяча.	
52	Передача мяча в колоннах.	
53	Бросок мяча снизу на месте в щит.	
54	Передвижения баскетболиста.	
55	Бросок мяча в кольцо.	
56	Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы, бега.	
57	Равномерный бег 3 мин. Упражнения на развитие ловкости.	
58	Равномерный бег 4 мин. Прыжки через скакалку вперед.	
59	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	
60	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	
61	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	
62	Бег 30 м.	
63	Бег 60 м.	
64	Прыжок в длину с места.	
65	Прыжок в длину с места и с разбега.	
66	Метание мяча в цель.	
67	Метание мяча на дальность.	
68	Метание мяча в цель и на дальность.	
69	Знакомство с учебным предметом.	
70	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	
71	Возникновение первых соревнований.	
72	Зарождение Олимпийских игр.	
73	Современные олимпийские игры.	
74	Современные олимпийские игры.	
75	Современные олимпийские игры.	
76	Виды спорта.	

77	Виды спорта.	
78	Что такое физическая культура.	
79	ГТО	
80	Физкультура или спорт.	
81	Основные способы передвижения человека.	
82	Физические качества.	
83	Спортивная одежда и обувь.	
84	Спортивный инвентарь и снаряды.	
85	Здоровый образ жизни.	
86	Здоровый образ жизни.	
87	Режим дня.	
88	Личная гигиена.	
89	Здоровое питание.	
90	Вредные привычки.	
91	Закаливание.	
92	Утренняя зарядка.	
93	Здоровье и развитие человека.	
94	Основные части тела человека.	
95	Основные внутренние органы человека.	
96	Скелет человека.	
97	Мышцы.	
98	Осанка.	
99	Осанка и комплексы упражнений.	
100	Измерение показателей физического развития.	
101	Повторение пройденного материала.	
102	Повторение пройденного материала.	

№ урока	Тема урока	Вид контроля
--------------------	-------------------	---------------------

Поурочно-тематическое планирование 3 класс (102 часа).

Легкая атлетика (7часов)		
1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра.	Правильно выполнять основные движения в беге, правила ТБ на уроках физкультуры.
2	Возникновение Физической культуры и спорта.	Знать возникновение Физической культуры и спорта.
3	Бег 30 м и 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра.	Правильно бегать с макс. скоростью до 60м.
4	Олимпийские игры.	
5	Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги.
6	Твой Организм, опорно-двигательный аппарат.	Знание учащихся об организме.
7	Бросок набивного мяча. Игра.	Правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча.
Кроссовая подготовка (7 часов)		
8	Твой Организм, строение внутренних органов.	Знание учащихся об организме.
9	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Измерение роста, веса, силы.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
10	Сердце и сосуды.	
11	Равномерный бег 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
12	Органы чувств, обоняние, осязание.	
13	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
14	Органы чувств, зрение, слух.	
15	Инструктаж по Т.Б. Строевые команды. Перекаты и группировка. Игра.	Правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы.
16	Личная гигиена.	
17	Повороты на месте. Акробатическое соединение.	Правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы в комбинации.
18	Закаливание.	
19	Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	Правильно выполнять строевые упражнения, висы.
20	Мозг и нервная система.	
21	Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	Правильно выполнять строевые упражнения, подтягивание в висе.

22	Органы дыхания.	
23	Передвижение по диагонали. Ходьба по бревну. Игра.	Правильно выполнять упражнения в равновесии.
24	Пища, пищеварения, питательные вещества.	
25	Повороты. Лазание и перелезание. Игра.	Правильно выполнять лазание и перелезание на гимнастической скамейке.
26	Вода и питьевой режим.	
Подвижные игры (12 часов)		
27	Инструктаж по Т.Б. ОРУ на формирование правильной осанки. Игры.	Правильно выполнять ОРУ, играть в подвижные игры.
28	Тренировка ума и характера.	
29	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игры.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге, играть в подвижные игры.
30	Спортивная одежда и обувь.	
31	Эстафеты с предметами. Игры.	Правильно выполнять эстафеты, играть в подвижные игры с прыжками.
32	Самоконтроль.	
33	Эстафеты с мячами. Игры.	Правильно выполнять эстафеты, играть в подвижные игры.
34	Повороты. Многоскоки. Игры.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом.
35	Эстафеты с прыжками. Игры.	Правильно выполнять эстафеты с прыжками, играть в подвижные игры.
36	ОРУ с предметами. Игры.	Правильно выполнять ОРУ, играть в подвижные игры.
37	Челночный бег 3х10м. Игры.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге, играть в подвижные игры.
38	Упражнения на развитие ловкости. Игры.	Правильно выполнять упр. на развитие ловкости, играть в подвижные игры с бегом.
39	Инструктаж по Т.Б. Основные стойки и передвижения баскетболиста. Игра.	Правильно выполнять стойки и передвижения.
40	Упражнения с мячами. Игра.	Правильно владеть мячом.
41	Ведение мяча шагом. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
42	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля.

43	Ведение мяча шагом и бегом. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
44	Бросок двумя руками от груди. Игра.	Правильно осуществлять бросок мяча.
45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение.
46	Ловля, передача и ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля, бросок.
47	Передвижения баскетболиста. Игра.	Правильно выполнять передвижения.
48	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
49	Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять ловлю и передачу мяча.
50	Ловля и передача мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять ловлю и передачу мяча в парах.
51	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять бросок и ловлю мяча.
52	Бросок, ловля и передача мяча снизу. Эстафеты.	Правильно осуществлять бросок, ловлю и передачу мяча.
53	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять бросок и ловлю мяча.
54	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	Правильно владеть мячом, играть в мини-баскетбол.
Кроссовая подготовка (7 часов)		
55	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом.
56	Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
57	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом.
58	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку вперед.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
59	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
60	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом.
61	Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	Правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.
Легкая атлетика (7 часов)		

62	Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с ускорением.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
63	Бег 30 м и 60 м. Игра.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе; бегать с максимальной скоростью до 60м.
64	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с места и с разбега.
65	Многоскоки. Прыжок в высоту. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту
66	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в.
67	Бег на короткие дистанции.	Развитие скорости и отработка различных видов старта.
68	Эстафетный бег.	Правильность передачи палочки, действие в команде.
69	Плавание	
70	Плавание	
71	Плавание	
72	Плавание	
73	Плавание	
74	Плавание	
75	Плавание	
76	Плавание	
77	Плавание	
78	Плавание	
79	Плавание	
80	Плавание	

81	Плавание	
82	Плавание	
83	Плавание	
84	Плавание	
85	Плавание	
86	Плавание	
87	Плавание	
88	Плавание	
89	Плавание	
90	Плавание	
91	Плавание	
92	Плавание	
93	Плавание	
94	Плавание	
95	Плавание	
96	Плавание	
97	Плавание	
98	Плавание	
99	Плавание	
100	Плавание	
101	Плавание	
102	Плавание	

Поурочно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Вид контроля
Легкая атлетика (7 часов)		
1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра.	Правильно выполнять основные движения в беге, правила ТБ на уроках физкультуры.
2	Возникновение Физической культуры и спорта.	Знать возникновение Физической культуры и спорта.
3	Бег 30 м и 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра.	Правильно бегать с макс. скоростью до 60м.
4	Олимпийские игры.	
5	Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги.
6	Твой Организм, опорно-двигательный аппарат.	Знание учащихся об организме.
7	Бросок набивного мяча. Игра.	Правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча.
Кроссовая подготовка (7 часов)		
8	Твой Организм, строение внутренних органов.	Знание учащихся об организме.
9	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Измерение роста, веса, силы.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
10	Сердце и сосуды.	
11	Равномерный бег 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
12	Органы чувств, обоняние, осязание.	
13	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
14	Органы чувств, зрение, слух.	
15	Инструктаж по Т.Б. Строевые команды. Перекаты и группировка. Игра.	Правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы.
16	Личная гигиена.	
17	Повороты на месте. Акробатическое	Правильно выполнять

	соединение.	строевые команды, акробатические элементы в комбинации.
18	Закаливание.	
19	Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	Правильно выполнять строевые упражнения, висы.
20	Мозг и нервная система.	
21	Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	Правильно выполнять строевые упражнения, подтягивание в висе.
22	Органы дыхания.	
23	Передвижение по диагонали. Ходьба по бревну. Игра.	Правильно выполнять упражнения в равновесии.
24	Пища, пищеварения, питательные вещества.	
25	Повороты. Лазание и перелезание. Игра.	Правильно выполнять лазание и перелезание на гимнастической скамейке.
26	Вода и питьевой режим.	
Подвижные игры (12 часов)		
27	Инструктаж по Т.Б. ОРУ на формирование правильной осанки. Игры.	Правильно выполнять ОРУ, играть в подвижные игры.
28	Тренировка ума и характера.	
29	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игры.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге, играть в подвижные игры.
30	Спортивная одежда и обувь.	
31	Эстафеты с предметами. Игры.	Правильно выполнять эстафеты, играть в подвижные игры с прыжками.
32	Самоконтроль.	
33	Эстафеты с мячами. Игры.	Правильно выполнять эстафеты, играть в подвижные игры.
34	Повороты. Многоскоки. Игры.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом.
35	Эстафеты с прыжками. Игры.	Правильно выполнять эстафеты с прыжками, играть в подвижные игры.

36	ОРУ с предметами. Игры.	Правильно выполнять ОРУ, играть в подвижные игры.
37	Челночный бег 3х10м. Игры.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге, играть в подвижные игры.
38	Упражнения на развитие ловкости. Игры.	Правильно выполнять упр. на развитие ловкости, играть в подвижные игры с бегом.
39	Инструктаж по Т.Б. Основные стойки и передвижения баскетболиста. Игра.	Правильно выполнять стойки и передвижения.
40	Упражнения с мячами. Игра.	Правильно владеть мячом.
41	Ведение мяча шагом. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
42	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля.
43	Ведение мяча шагом и бегом. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
44	Бросок двумя руками от груди. Игра.	Правильно осуществлять бросок мяча.
45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение.
46	Ловля, передача и ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля, бросок.
47	Передвижения баскетболиста. Игра.	Правильно выполнять передвижения.
48	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
49	Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять ловлю и передачу мяча.
50	Ловля и передача мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять ловлю и передачу мяча в парах.
51	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять бросок и ловлю мяча.
52	Бросок, ловля и передача мяча снизу. Эстафеты.	Правильно осуществлять бросок, ловлю и передачу мяча.
53	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять бросок и ловлю мяча.
54	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	Правильно владеть мячом, играть в мини-баскетбол.
Кроссовая подготовка (7 часов)		
55	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 4 мин.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4

	Чередование ходьбы, бега.	минут, чередовать ходьбу с бегом.
56	Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
57	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом.
58	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку вперед.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
59	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
60	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом.
61	Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	Правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.
Легкая атлетика (7 часов)		
62	Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с ускорением.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
63	Бег 30 м и 60 м. Игра.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе; бегать с максимальной скоростью до 60м.
64	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с места и с разбега.
65	Многоскоки. Прыжок в высоту. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту
66	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в.
67	Бег на короткие дистанции.	Развитие скорости и отработка различных видов старта.
68	Эстафетный бег.	Правильность передачи палочки, действие в команде.

69	Плавание	
70	Плавание	
71	Плавание	
72	Плавание	
73	Плавание	
74	Плавание	
75	Плавание	
76	Плавание	
77	Плавание	
78	Плавание	
79	Плавание	
80	Плавание	
81	Плавание	
82	Плавание	
83	Плавание	
84	Плавание	
85	Плавание	
86	Плавание	
87	Плавание	
88	Плавание	

89	Плавание	
90	Плавание	
91	Плавание	
92	Плавание	
93	Плавание	
94	Плавание	
95	Плавание	
96	Плавание	
97	Плавание	
98	Плавание	
99	Плавание	
100	Плавание	
101	Плавание	
102	Плавание	