

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1 от

31 « 08 2018 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
ЧОУ «Татнефть-школа»

А.
«05» 09 2018 г.
/Н.А.Шокурова/

Утверждено:
Директор
ЧОУ «Татнефть-школа»

О.А.Калагина
«05» 09 2018 г.
/О.А.Калагина/
Приложение к протоколу № 1 от 03.09.18.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Частное образовательное учреждение «Татнефть-школа»

Анашкина Надежда Сергеевна

Учитель по физической культуре первой квалификационной категории

1-4 класс

Принята на педагогическом совете
от «31» 08 2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании»;

-Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г

- Федерального закона «О физической культуре и спорта»;

-Рабочая программа по физической культуре. 1 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев. – М.: ВАКО, 2013. – 64с. – (Рабочие программы).

- Патрикев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М. ВАКО, 2013. – 256 с. – (В помощь школьному учителю).

- Базисного учебного плана РТ;

- Учебного плана ЧОУ «Татнефть-школа» на 2018-2019 учебный год;

- Положения прогимназии «О рабочей программе педагога»;

-Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов по 3 часа в неделю, 2-4 класс 68 ч по 2 часа в неделю

Целью обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-обучение методике движений;

-развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной активности.

Содержание программы

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научаться строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научаться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30м; выполнять челночный бег 3*10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научаться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон с основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научаться играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка»,

«Успей убрать», «Волшебные ёлочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышбалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- находить взаимосвязь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- об особенностях зарождения физической культуры, истории Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- узнавать сведения о физических качествах и общих правилах тестирования;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге, прыжках разными способами;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей; быть честным, дисциплинированным, во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-4 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 5; за полугодие не менее – 10.

Оценивание учащихся 2-4 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количества текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.

По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося,

Итоговый контроль организуется по четвертям (2-4 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).
2. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).

3. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).
4. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.
5. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «5» (**отлично**), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «4» (**хорошо**), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «3» (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корrigирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «2» (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
2. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
3. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корrigирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»

Оценка «4»

Оценка «3»

Оценка «2»

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

За незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»

Оценка «4»

Оценка «3»

Оценка «2»

норматив

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

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

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (температура прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой

оценки.) Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Демонстрировать уровень физической подготовленности 1 класс:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
ТЕСТЫ:						
Бег 30 м (сек.)	6,8	6,3- 6,7	6,2	7,0	6,4-6,9	6,3
Челночный бег 4x9 м (сек).	11,0	10,6-10,9	105	11,3	10,8-11,2	10,7
Броски мяча в горизонтальную цель на точность	2	3-4	5-6	2	3-4	5-6
Вис на время	0-29	30-59	60	0-29	30-59	60
Метание набивного мяча (см).	4	4-8	8	4	4-8	8
Прыжок в длину с места (см).	115	115-117	118	113	113-115	116
Наклон вперед из положения стоя	-	0-+5	+6	-	0-+5	+6
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз).	8	8-14	15	8	8-14	15
Подтягивание из виса лежа (95 см; ПО см), (кол-во раз):	9	9-11	12	7	7-8	9
10. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз).	15	30	40	15	30	50

**Годовой график распределения учебного времени на виды программного
материала для 1 класса**

Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Знания о физической культуре	6	6	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	35	7	19	5	4
Легкая атлетика	19	5	0	4	10
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	27	7	2	8	10
Итого	99	25	21	29	24

Учебно-тематическое планирование

по физической культуре

Класс	1	
Учитель	Анашкина Н.С	
Количество часов	Количество часов в год – 99 Количество часов в 1 четверти – 27 Количество часов во 2 четверти – 21 Количество часов в 3 четверти – 27 Количество часов в 4 четверти – 24.	В неделю - 3
Планирование составлено на основе	Рабочая программа по физической культуре. 1 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев.-М.: ВАКО, 2013.-64с. – (Рабочие программы).	
Учебник	Рабочая программа по физической культуре. 1 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев.-М.: ВАКО, 2013.-64с. – (Рабочие программы) Патрикев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2013.-256 с. –(В помощь школьному учителю).	
Дополнительная литература	Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.- М.: «Баласс», 2012.-128с. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост.М.В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2008. – 171с. Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – 2-е изд., испр.- М.: ВАКО, 2005.- 272с. – (В помощь школьному учителю)	
КИМ	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма « Издательство АСТ», 1998.- 272 с., 50 ил.	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Дата	
			план	факт
1.	Знания о физической культуре	Организационно-методические указания. Подвижные игры	4.09.	
2.	Легкая атлетика	Техника бега на 30м с высокого старта. Подвижные игры	5.09.	
3.	Легкая атлетика	Техника челночного бега. Подвижные игры	7.09.	
4.	Легкая атлетика	Техника челночного бега 4*10м. Подвижные игры	11.09.	
5.	Знания о физической культуре	Возникновение физической культуры и спорта. Подвижные игры	12.09.	
6.	Легкая атлетика	Техника метания мешочка на дальность. Подвижные игры	14.09.	
7.	Подвижные игры	Русская народная подвижная игра «Горелки»	18.09.	
8.	Знания о физической физкультуре	Олимпийские игры	19.09.	
9.	Знания о физической физкультуре	Что такое физическая культура. Подвижные игры	21.09.	
10.	Знания о физической физкультуре	Ритм и темп. Подвижные игры	25.09.	
11.	Подвижные игры	Подвижная игра «Мышеловка»	26.09.	
12.	Знания о физической культуре	Личная гигиена человека. Подвижные игры	28.09.	
13.	Легкая атлетика	Техника метания малого мяча на точность	02.10	
14.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника наклона вперед из положения стоя	03.10.	
15.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника подъема туловища из положения лежа за 30с	05.10.	
16.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника прыжка в длину с места	09.10.	
17.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	10.10.	
18.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника виса на время	12.10.	
19.	Гимнастика с элементами акробатики	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения	16.10.	
20.	Гимнастика с элементами акробатики	Стихотворное сопровождение на уроках	17.10	
21.	Подвижные игры	Ловля и броски мяча в парах	19..10.	
22.	Подвижные игры	Подвижная игра «Осада города»	23.10.	
23.	Подвижные игры	Индивидуальная работа с мячом	24.10.	
24.	Подвижные игры	Школа укрощения мяча	26.10.	
25.	Подвижные игры	Подвижная игра «Ночная охота»	30.10	
26.	Подвижные игры	Глаза закрывают -упражнение начинай	07..11	
27.	Подвижные игры	Подвижные игры	09.11	
28.	Гимнастика с элементами акробатики	Перекаты	13.11.	

29.	Гимнастика с элементами акробатики	Разновидности перекатов	14.11.	
30.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника выполнения переката вперед	18.11.	
31.	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	20.11.	
32	Гимнастика с элементами акробатики	Стойка на лопатках. Мост	21.11	
33	Гимнастика с элементами акробатики	Стойка на лопатках. Мост	23.11	
34.	Гимнастика с элементами акробатики	Стойка на голове	27.11.	
35.	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по гимнастической стенке	28.11.	
36.	Гимнастика с элементами акробатики	Перелезание по гимнастической стенке	30.11.	
37.	Гимнастика с элементами акробатики	Висы на перекладине	04.12	
38.	Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка	05.12	
39.	Гимнастика с элементами акробатики	Прыжки со скакалкой	07.12.	
40.	Гимнастика с элементами акробатики	Прыжки в скакалку	11.12.	
41.	Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка	12.12.	
42.	Гимнастика с элементами акробатики	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	14.12.	
43.	Гимнастика с элементами акробатики	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	18.12.	
44.	Гимнастика с элементами акробатики	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	19.12.	
45.	Гимнастика с элементами акробатики	Вращение обруча	21.12.	
46.	Гимнастика с элементами акробатики	Обруч: Учимся им управлять	25.12	
47	Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка	09.01	
48	Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка	11.01	
49.	Лыжная подготовка.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	15.01.	

50.	Лыжная подготовка.	Скользящий шаг на лыжах без палок	16.01.	
51.	Лыжная подготовка.	Поворот переступанием на лыжах без палок	18.01.	
52.	Лыжная подготовка.	Ступающий шаг на лыжах с палками	22.01.	
53.	Лыжная подготовка.	Скользящий шаг на лыжах с палками	23.01.	
54.	Лыжная подготовка.	Повороты переступанием на лыжах с палками	25.01.	
55.	Лыжная подготовка.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	29.01.	
56.	Лыжная подготовка.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	30.01.	
57.	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	01.02.	
58.	Лыжная подготовка.	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»	05.02	
59.	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	06.02.	
60.	Лыжная подготовка.	Контрольный урок по лыжной подготовке	08.02.	
61.	Гимнастика с элементами акробатики	Лазание по канату	19.02.	
62.	Подвижные игры	Подвижная игра «Белочка-защитница»	20.02.	
63.	Гимнастика с элементами акробатики.	Преодоление полосы препятствий	22.02.	
64.	Гимнастика с элементами акробатики.	Преодоление усложненной полосы препятствий	26.02.	
65.	Легкая атлетика.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	27.02	
66.	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с прямого разбега	01.03	
67.	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту спиной вперед	05.03	
68.	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту	06.03.	
69.	Подвижные игры	Броски и ловля мяча в парах	06.03	
70.	Подвижные игры	Броски и ловля мяча в парах	12.03	
71.	Подвижные игры	Ведение мяча	13.03.	
72.	Подвижные игры	Ведение мяча в движении	15.03.	
73.	Подвижные игры	Эстафеты с мячом	19.03.	
74.	Подвижные игры	Подвижные игры с мячом	20.03.	
75.	Подвижные игры	Подвижные игры	22.03.	
76.	Подвижные игры	Броски мяча через волейбольную сетку	02.04	
77.	Подвижные игры	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	03.04.	
78.	Подвижные игры	Подвижные игры «Вышибалы» через волейбольную сетку	05.04.	
79.	Подвижные игры	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	09.04.	
80.	Легкая атлетика	Бросок набивного мяча от груди	10.04.	
81.	Легкая атлетика	Бросок набивного мяча снизу	12.04.	
82.	Подвижные игры	Подвижная игра «Точно в цель»	16.04.	
83.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника виса на время	17.04.	
84.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника наклона вперед из положения стоя	19.04.	
85.	Легкая атлетика	Техника прыжка в длину с места	23.04.	
86.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника подтягивания на низкой перекладине	24.04.	

87.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подъема туловища за 30с	26.04.	
88.	Легкая атлетика	Техника метания на точность (разные предметы)	30.04	
89.	Легкая атлетика	Техника метания малого мяча на точность	30.04	
90.	Подвижные игры	Подвижные игры для зала	07.05.	
91.	Легкая атлетика	Беговые упражнения	07.05.	
92.	Легкая атлетика	Техника бега на 30м с высокого старта	08.05.	
93.	Легкая атлетика	Техника челночного бега 3*9 м	08.05.	
94.	Легкая атлетика	Техника метания мешочка в цель	14.05.	
95.	Подвижные игры	Командная подвижная игра «Хвостики»	14.05.	
96.	Подвижные игры	Русская народная подвижная игра «Горелки»	15.05.	
97.	Подвижные игры	Командные подвижные игры	17.05.	
98.	Подвижные игры	Подвижные игры с мячом	21.05.	
99.	Подвижные игры	Подвижные игры	22.05.	

Демонстрировать уровень физической подготовленности 2 класс:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
ТЕСТЫ:						
Бег 30 м (сек.)	6,7 6,6	6,1- 6,6	6,0	6,8	6,3-6.7	6.2
Челночный бег 4x9 м (сек.).	10,6	10,1- 10,5	10,0	10,9	10,3-10,8	10,2
Броски мяча в горизонтальную цель на точность	2	3-4	5-6	2	3-4	5-6
Вис на время	0-39	40-69	70	0-39	40-69	70
Метание набивного мяча (см).	6	6-10	10.1	6	6-10	10.1
Прыжок в длину с места (см).	128	128-142	143	118	118-135	136
Наклон вперед из положения стоя	-	0-+5	+6	-	0-+5	+6
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз).	10	10-15	16	10	10-15	16
Подтягивание из виса лежа (95 см; ПО см), (кол-во раз)	10	10-13	14	9	9-12	13
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз).	15	30	40	15	30	50
Бег на 1000м	без учета времени					

**Годовой график распределения учебного времени на виды программного
материала для 2 класса**

Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Знания о физической культуре	3	3	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	19	3	13	1	2
Легкая атлетика	18	7	0	3	8
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	16	4	1	5	6
Итого	68	17	14	21	16

Учебно-тематическое планирование

по физической культуре

Класс	2	
Учитель	Анашкина Н.С	
Количество часов	Количество часов в год – 68 Количество часов в 1 четверти – 17 Количество часов во 2 четверти – 14 Количество часов в 3 четверти – 21 Количество часов в 4 четверти – 16	В неделю - 2ч
Планирование составлено на основе	Рабочая программа по физической культуре. 2 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев.-М.: ВАКО, 2013.-64с. – (Рабочие программы).	
Учебник	Рабочая программа по физической культуре. 2 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев.-М.: ВАКО, 2013.-64с. – (Рабочие программы) Патрикев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2013.-256 с. –(В помощь школьному учителю).	
Дополнительная литература	Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.- М.: «Баласс», 2012.-128с. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост.М.В. Видякин.-Волгоград: Учитель, 2008. – 171с. Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – 2-е изд., испр.- М.: ВАКО, 2005.-272с. –(В помощь школьному учителю)	
КИМ	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма « Издательство АСТ», 1998.- 272 с., 50 ил.	

№ п/ п	Наименование раздела программы	Тема урока	Дата	
			план	факт
1.	Знания о физической культуре. ТБ	Организационно-методические указания	4.09.	
2.	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30м с высокого старта на результат	6.09.	
3.	Легкая атлетика	Тестирование челночного бега 3*10м на результат	11.09.	
4	Легкая атлетика	Техника метания мешочка на дальность	13.09.	
5.	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнение на координацию движений	18.09.	
6.	Знания о физической физкультуре	Физические качества	20.09.	
7.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега	25.09.	
8.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега на результат	27.09.	
9.	Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	2.10	
10.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя на результат	4.10.	
11.	Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места на результат	9.10.	
12.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	11.10.	
13.	Подвижные игры	Подвижная игра «Кот и мыши»	16.10.	
14.	Знания о физической культуре	Режим дня. Подвижные игры	18.10.	
15.	Подвижные игры	Подвижная игра «Осада города»	23.10.	
16.	Подвижные игры	Броски и ловля мяча в парах.	25.10.	
17.	Подвижные игры	Ведение мяча	30.10.	
18.	Подвижные игры	Упражнения с мячом	08.11.	
19.	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	13.11	
20.	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед с трех шагов.	15.11.	
21.	Гимнастика с элементами акробатики	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед на результат	20.11.	
22.	Гимнастика с элементами акробатики	Стойка на лопатках. Мостик лежа	22.11.	
23.	Гимнастика с элементами	Стойка на голове. Подвижные игры	27.11.	

	акробатики			
24.	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	29.11.	
25.	Гимнастика с элементами акробатики	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	4.12	
26.	Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка. Подвижные игры	6.12	
27.	Гимнастика с элементами акробатики	Прыжки в скакалку и в движении.	11.12.	
28.	Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка	13.12.	
29.	Гимнастика с элементами акробатики	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	18.12.	
30.	Гимнастика с элементами акробатики	Комбинация на гимнастических кольцах	20.12.	
31.	Гимнастика с элементами акробатики	Варианты вращения обруча.	25.12.	
32.	Гимнастика с элементами акробатики	Лазание по канату и круговая тренировка	10.01	
33	Лыжная подготовка.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	15.01	
34.	Лыжная подготовка.	Повороты переступанием на лыжах без палок	17.01.	
35.	Лыжная подготовка.	Торможение падением на лыжах с палками	22.01.	
36.	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	24.01.	
37.	Лыжная подготовка.	Подъем и спуск «полуёлочкой» и спуск на лыжах	29.01.	
38.	Лыжная подготовка.	Подъем на склон «ёлочкой»	31.01.	
39.	Лыжная подготовка.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	5.02	
40.	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	7.02	
41.	Лыжная подготовка	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	12.02.	
42.	Лыжная подготовка	Торможение падением на лыжах с палками	14.02	
43	Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	19.02.	
44.	Лыжная	Подвижные игры на лыжах	21.02.	

	подготовка			
45.	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту спиной вперед	26.02.	
46.	Легкая атлетика.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	28.02.	
47.	Подвижные игры	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	5.03.	
48.	Подвижные игры	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	7.03	
49.	Подвижные игры	Эстафеты с мячом	12.03.	
50.	Подвижные игры	Упражнения и подвижные игры с мячом	14.03.	
51.	Легкая атлетика	Прыжки на мячах-	19.03.	
52.	Подвижные игры	Круговая тренировка	21.03.	
53.	Подвижные игры	Броски мяча через волейбольную сетку	2.04	
54.	Подвижные игры	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	4.04.	
55.	Подвижные игры	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	9.04.	
56.	Подвижные игры	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	11.04.	
57.	Легкая атлетика	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	16.04.	
58.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование виса на время	18.04	
59.	Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	23.04.	
60.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	25.04.	
61.	Легкая атлетика	Техника метания на точность (разные предметы)	30.04	
62.	Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	30.04	
63.	Легкая атлетика	Беговые упражнения	7.05.	
64.	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	14.05.	
65.	Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	16.05.	
66.	Подвижные игры	Подвижная игра «Хвостики»	16.05.	
67	Легкая атлетика	Бег на 1000м	21.05.	
68	Подвижные игры	Подвижные игры	23.05.	

Демонстрировать уровень физической подготовленности 3 класс:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
ТЕСТЫ:						
1. Бег 30 м (сек.)	6,4	5,9- 6,3	5,8	6,6	6,3-6,5	6,2
6. Челночный бег 3х10 м (сек.).	10,1	9,6-10,0	9,5	10,5	10,0-10,4	9,9
Броски мяча в горизонтальную цель на точность	2	3-4	5-6	2	3-4	5-6
Вис на время	0-39	40-69	70	0-39	40-69	70
3. Метание набивного мяча (см).	8	8-12	12	8	8-12	12
2. Прыжок в длину с места (см).	130	131-149	150	125	126-142	143
Наклон вперед из положения стоя	-	0-+5	+6	-	0-+5	+6
7. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз).	12	13-20	21	12	13-20	21
8. Подтягивание из виса лежа (95 см; ПО см), (кол-во раз)	15	15-19	20	14	14-18	19
10. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз).	30	40	50	20	35	80
Бег на 1000м	6мин 1с	5мин 31с- 6мин	5мин 30с	7мин 1с	6мин 31с- 7мин	6мин 30с
Ходьба на лыжах 1 км на время	8мин 31с	8мин 1с- 8мин 30с	8мин	9мин 1с	8мин 31с- 9мин	8мин 30с
Плавание 25м	Без учета времени					

**Годовой график распределения учебного времени на виды программного
материала для 3 класса**

Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Знания о физической культуре	3	3	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	18	2	13	1	2
Легкая атлетика	18	7	0	4	7
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	18	5	1	4	8
Итого	68	17	14	21	16

Учебно-тематическое планирование
по физической культуре

Класс	3	
Учитель	Анашкина Н.С	
Количество часов	Количество часов в год – 68 Количество часов в 1 четверти – 17 Количество часов во 2 четверти – 14 Количество часов в 3 четверти – 21 Количество часов в 4 четверти – 17	В неделю - 2ч
Планирование составлено на основе	Рабочая программа по физической культуре. 3 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев.-М.: ВАКО, 2013.-64с. – (Рабочие программы).	
Учебник	Рабочая программа по физической культуре. 3 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев.-М.: ВАКО, 2013.-64с. – (Рабочие программы) Патрикев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2013.-256 с. –(В помощь школьному учителю).	
Дополнительная литература	Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.- М.: «Баласс», 2012.-128с. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост.М.В. Видякин.-Волгоград: Учитель, 2008. – 171с. Ковалко В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – 2-е изд., испр.- М.: ВАКО, 2005.-272с. – (В помощь школьному учителю)	
КИМ	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма « Издательство АСТ», 1998.- 272 с., 50 ил.	

№ п/ п	Наименование раздела программы	Тема урока	Дата	
			план	факт
1.	Знания о физической культуре	Организационно-методические указания. ТБ на уроках	3.09.	
2.	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30м с высокого старта	5.09.	
3.	Легкая атлетика	Тестирование челночного бега 3*10м	10.09.	
4.	Легкая атлетика	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	12.09.	
5.	Знания о физической культуре	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	17.09.	
6.	Подвижные и спортивные игры	Спортивная игра «Футбол»	19.09.	
7.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега на результат	24.09.	
8.	Легкая атлетика	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	26.09.	
9.	Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	1.10	
10.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя	3.10.	
11.	Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	8.10.	
12.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	10.10.	
13.	Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Перестрелка»	15.10.	
14.	Подвижные и спортивные игры	Футбольные упражнения.	17.10.	
15.	Подвижные и спортивные игры	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	22.10.	
16.	Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Осада города»	24.10.	
17.	Знания о физической культуре	Закаливание	29.11	
18.	Подвижные и спортивные игры	Ведение мяча	7.11	
19.	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	12.11.	
20.	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	14.11.	
21.	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок назад	19.11.	
22.	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырки	21.11.	

23.	Гимнастика с элементами акробатики	Стойка на голове	26.11.	
24.	Гимнастика с элементами акробатики	Стойка на руках	28.11.	
25.	Гимнастика с элементами акробатики	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	3.12.	
26.	Гимнастика с элементами акробатики	Лазание и перелазание по гимнастической стенке	5.12.	
27.	Гимнастика с элементами акробатики	Прыжки в скакалку в тройках.	10.12.	
28.	Гимнастика с элементами акробатики	Лазание по канату в три приема	12.12.	
29.	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения на гимнастическом бревне	17.12.	
30	Гимнастика с элементами акробатики	Комбинация на гимнастических кольцах	19.12.	
31.	Гимнастика с элементами акробатики	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	24.12	
32.	Гимнастика с элементами акробатики	Варианты вращения обруча	9..01	
33.	Лыжная подготовка.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	14.01.	
34.	Лыжная подготовка.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	16.01.	
35.	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	21.01.	
36.	Лыжная подготовка.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	23.01.	
37.	Лыжная подготовка.	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	28.01.	
38.	Лыжная подготовка.	Передвижение на лыжах «змейкой»	30.01.	
39.	Лыжная подготовка.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	4.02.	
40.	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	6.02.	
41.	Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	11.02.	
42.	Лыжная подготовка	Эстафеты на лыжах	13.02.	

43.	Лыжная подготовка	Эстафеты на лыжах	18.02.	
44.	Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	20.02.	
45.	Подвижные игры	Подвижная игра «Пионербол»	21.02.	
46.	Подвижные игры	Спортивная игра «Хвостики»	27.02.	
47.	Подвижные игры	Подвижная игра «Пионербол»	4.03.	
48.	Легкая атлетика	Полоса препятствий	6.03.	
49.	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с прямого разбега	11.03.	
50.	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	13.03.	
51.	Легкая атлетика	Прыжки на мячах-хопах.	18.03.	
52.	Подвижные игры	Эстафеты с мячом	20.03.	
53.	Подвижные и спортивные игры	Броски мяча через волейбольную сетку	1.04.	
54.	Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Пионербол»	3.04.	
55.	Подвижные и спортивные игры	Подготовка к волейболу	8.04.	
56.	Подвижные и спортивные игры	Контрольный урок по волейболу	10.04.	
57.	Легкая атлетика	Бросок набивного мяча левой и правой рукой	15.04.	
58.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование виса на время	17.04.	
59.	Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	22.04.	
60.	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	24.04.	
61.	Подвижные и спортивные игры	Знакомство с баскетболом	29.04	
62.	Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Пионербол»	29.04	
63.	Легкая атлетика	Беговые упражнения	6.05.	
64.	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	8.05.	
65.	Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	13.05.	
66.	Подвижные и спортивные игры	Спортивная игра «Хвостики»	15.05.	
67.	Легкая атлетика	Бег на 1000м	20.05.	
68	Подвижные и спортивные игры	Спортивные игры	22.05	

Демонстрировать уровень физической подготовленности 4 класс:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
ТЕСТЫ:						
Бег 30 м (сек.)	6,1 6,0	5,6- 6,0	5,5	6,4	6,1-6.3	6.0
Челночный бег 3х10 м (сек.).	9,5	9,1-9,4	9,0	10,0	9,5-9,9	9,4
Бег на 60 м	10,9	10,4- 10,8	10,3	11,2	10,7-11,1	10,6
Броски мяча в горизонтальную цель на точность	2	3-4	5-6	2	3-4	5-6
Вис на время	0-59	60-70	7,1	0-59	60-70	7,1
Метание набивного мяча (см).	10	10-14	14	10	10-14	14
Прыжок в длину с места (см).	144	145-159	160	136	137-151	152
Наклон вперед из положения стоя	-	0-+6	+7	-	0-+6	+7
Подтягивания и отжимания	1	2-3	4	20	20-29	30
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз).	15	16-20	21	15	16-20	21
Подтягивание из виса лежа (95 см; ПО см), (кол-во раз)				4	8-13	18
10. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз).	15	30	40	15	30	50
Бег на 1000м	5мин 31с	5мин 1с- 5мин 30с	5мин	6мин 1с	5мин 31с- 6мин	5мин 30с
Ходьба на лыжах 1 км на время	8мин 1с	7мин 31с- 8мин	7мин 30с	8мин 31с	8мин 1с- 8мин30с	8мин
Плавание 25м	Без учета времени					

**Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала
для 4 класса**

Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Знания о физической культуре	3	2	1	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	20	2	12	4	2
Легкая атлетика	18	7	0	5	6
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	15	6	1	0	8
Итого	68	17	14	21	16

Учебно-тематическое планирование
по физической культуре

Класс	4	
Учитель	Анашкина Н.С	
Количество часов	Количество часов в год – 68 Количество часов в 1 четверти – 17 Количество часов во 2 четверти – 14 Количество часов в 3 четверти – 21 Количество часов в 4 четверти – 16	В неделю - 2 ч
Планирование составлено на основе	Рабочая программа по физической культуре. 4 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев.-М.: ВАКО, 2013.-64с. – (Рабочие программы).	
Учебник	Рабочая программа по физической культуре. 4 класс. / Сост. А.Ю.Патрикев.-М.: ВАКО, 2013.-64с. – (Рабочие программы) Патрикев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2013.-256 с. – (В помощь школьному учителю).	
Дополнительная литература	Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.- М.: «Баласс», 2012.-128с. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост.М.В. Видякин.-Волгоград: Учитель, 2008. – 171с. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – 2-е изд., испр.- М.: ВАКО, 2005.-272с. – (В помощь школьному учителю)	
КИМ	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма « Издательство АСТ», 1998.- 272 с., 50 ил.	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Дата	
			план	Факт
1.	Знания о физической культуре	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	03.09.	
2.	Легкая атлетика	Тестиирование бега на 30м с высокого старта	5.09.	
3.	Легкая атлетика	Тестиирование челночного бега 3*10м	10.09.	
4.	Легкая атлетика	Тестиирование бега на 60 м с высокого старта	12.09.	
5	Подвижные и спортивные игры	Техника паса в футболе	17.09.	
6	Знания о физической культуре	Спортивная игра «Футбол»	19.09.	
7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега на результат	24.09.	
8	Легкая атлетика	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	26.09.	
9	Легкая атлетика	Тестиирование метания малого мяча на точность	1.10	
10	Гимнастика с элементами акробатики	Тестиирование наклона вперед из положения стоя	3.10	
11	Легкая атлетика	Тестиирование прыжка в длину с места	8.10.	
12	Гимнастика с элементами акробатики	Тестиирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	10.10.	
13	Подвижные и спортивные игры	Броски и ловля мяча в парах	15.10.	
14	Подвижные и спортивные игры	Броски мяча в парах на точность.	17.10.	
15	Подвижные и спортивные игры	Броски и ловля мяча в парах у стены	22.10.	
16	Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Осада города»	24.10.	
17	Подвижные и спортивные игры	Упражнения с мячом	29.11	
18	Подвижные и спортивные игры	Ведение мяча	7.11	
19	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	12.11	
20	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	14.11.	
21	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок назад	19.11.	
22	Гимнастика с элементами	Круговая тренировка	21.11.	

	акробатики			
23	Знания о физической культуре	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	26.11.	
24	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастические упражнения	28.11	
25	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по гимнастической стенке и висы	3.12	
26	Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка	5.12.	
27	Гимнастика с элементами акробатики	Прыжки в скакалку в тройках.	10.12.	
28	Гимнастика с элементами акробатики	Лазание по канату в два приема	12.12.	
29	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения на гимнастическом бревне	17.12.	
30	Гимнастика с элементами акробатики	Комбинация на гимнастических кольцах	19.12.	
31	Гимнастика с элементами акробатики	Круговая тренировка	24.12	
32	Гимнастика с элементами акробатики	Варианты вращения обруча	9.01	
33	Лыжная подготовка.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	14.01	
34	Лыжная подготовка.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	16.01.	
35	Лыжная подготовка.	Попеременный одношажный ход на лыжах 1	21.01.	
36	Лыжная подготовка.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	23.01.	
37	Лыжная подготовка.	Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	28.01	
38	Лыжная подготовка.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	30.01	
39	Лыжная подготовка.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	4.02.	
40	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	6.02.	
41	Лыжная подготовка.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	11.02.	
42	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	13.02.	
43	Лыжная	Подвижная эстафета на лыжах	18.02.	

	подготовка.		
44	Лыжная подготовка.	Прохождение препятствий в свободном стиле	20.02.
45	Легкая атлетика	Прыжки через препятствие	22.02
46	Легкая атлетика	Прыжки на скакалке	27.02
47	Гимнастика с элементами акробатики	Техника хождения по малому бревну	4.03.
48	Легкая атлетика	Полоса препятствий	6.03.
49	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с прямого разбега	11.03.
50	Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	13.03.
51	Гимнастика с элементами акробатики	Знакомство с опорным прыжком.	18.03.
52	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок	20.03
53	Подвижные и спортивные игры	Броски мяча через волейбольную сетку	1.04
54	Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Пионербол»	3.04
55	Подвижные и спортивные игры	Волейбольные упражнения	8.04.
56	Подвижные и спортивные игры	Контрольный урок по волейболу	10.04.
57	Легкая атлетика	Броски набивного мяча левой и правой рукой	15.04.
58	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование виса на время	17.04.
59	Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	22.04.
60	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование подтягиваний и отжиманий	24.04.
61	Подвижные и спортивные игры	Баскетбольные упражнения	29.04
62	Подвижные и спортивные игры	Тестирование метания малого мяча на точность	29.04
63	Легкая атлетика	Беговые упражнения	6.05.
64	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	8.05.
65	Легкая атлетика	Тестирование метания мешочка на дальность.	13.05.
66	Подвижные и спортивные игры	Футбольные упражнения	15.05.
67	Легкая атлетика	Бег на 1000м	20.05.
68	Подвижные и спортивные игры	Спортивные игры	22.05.