

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

Республика Коми г. Ухта, ул. Оплеснина, д.28

Тел. 76-31-70

Согласовано  
Школьным методическим объединением  
учителей начальных классов

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №3»  
Т.А. Зайцева  
«28» августа 2014г.

Протокол № 1  
От «28» августа 2014г.



## **Рабочая учебная программа**

### **Физическая культура**

(наименование учебного предмета)

### **I ступень**

(уровень, ступень образования)

### **4 года**

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной программы

УМК «Школа 2100»

«Физическая культура» авторы:

Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына,

Учитель, составивший рабочую учебную программу:

Можарцева М.А.

г. Ухта

2014г.

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и обеспечена УМК для 1–4 кл., авторов *Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина*.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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».

В 1-ом классе, в I четверти проводится 3 урока по 35 минут, поэтому уроки физической культуры могут быть интегрированы с другими предметами на усмотрение учителя.

## **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов (в 1-ом классе – 99 часов, во 2, 3, 4 классах - по 102 часа).

Программный материал делится на две части. Из них 270 ч. выделяется на первую часть, в том числе: 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование». Вторая часть – 135 ч. Из них: 94 ч. – подвижные игры с элементами спорта. В том числе – 41 ч., выделяется на «Подготовку и проведение соревновательных мероприятий».

## Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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 (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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.

# Содержание учебного материала

**Первая часть (270 ч.)** состоит из следующих разделов:

## **Знания о физической культуре**

**Физическая культура (4 ч.).** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры (4 ч.).** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения (4 ч.).** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия (4 ч.).** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.).** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.).** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.).** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики (64 ч.).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.



**Легкая атлетика (50 ч.).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (48 ч.).** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание (22 ч.).** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры (54 ч.).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

## **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

## **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Вторая часть (135 ч.)** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

### **Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

#### **Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

#### **Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

#### **Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

#### **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41 ч.).**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

## Тематический план.

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
<b>I часть – 270 ч.</b>	67 ч.	68 ч.	68 ч.	67 ч.
<b>Знания о физической культуре – 12 ч.</b>	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
<b>Способы физкультурной деятельности – 12 ч.</b>	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
<b>Физическое совершенствование – 246 ч.:</b>	61 ч.	62 ч.	62 ч.	61 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность– 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность–238 ч.				
- гимнастика с основами акробатики–64 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
- легкая атлетика–50 ч.	14 ч.	15 ч.	11 ч.	10 ч.
- лыжные гонки–70 ч.	12 ч.	12 ч.	23 ч.	23 ч.
- подвижные и спортивные игры–54 ч.	17 ч.	17 ч.	10 ч.	10 ч.
- общеразвивающие упражнения				
<b>II часть – 135 ч.</b>	32 ч.	34 ч.	34 ч.	35 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта: - подвижные игры на основе баскетбола – - подвижные игры на основе мини-футбола - подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми	22 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.	11 ч.
<b>Итого: 405 ч.</b>	<b>99 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>

**1 класс**  
**Поурочное планирование**  
**физическая культура**  
**(Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересади́на)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Физическая культура. Знакомство с предметом. Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры.	1
2	Из истории физической культуры. История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	1
3	Физические упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1
4	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1
6	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	1
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	1
9	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ.	2
10	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты.	2
11	Ходьба и бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игры.	1
12	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	2
13	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.	2
14	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры.	2
15	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность.	2
16	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка.	2
18	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	2
19	Акробатика. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1
20	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее Установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на	2

	вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	
21	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	2
22	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
23	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты.	3
24	Опорный прыжок, лазание. Перелазание через коня. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	3
25	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	3
26	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	3
27	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	3
28	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Ступающий шаг. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2
29	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	2
30	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ОРУ. Развитие выносливости.	2
31	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	2
32	Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости и подъем «лесенкой наискось»	2
33	Лыжная подготовка. Посадка лыжника. Торможение падением. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.	2
34	Легкая атлетика. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
35	Легкая атлетика. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
36	Легкая атлетика. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
37	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Брось-поймай». Развитие координационных способностей.	3
38	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Брось-поймай».	3
39	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	3
40	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение мяча в движении.	3
41	Подвижные игры на основе баскетбола: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	3
42	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Метко в цель»	3
43	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча.	3
44	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Точная передача».	3

45	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча. Подача Мяча. Приём и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	<b>3</b>
46	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Эстафеты.	<b>3</b>
47	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	<b>4</b>



**2 класс**  
**Поурочное планирование**  
**физическая культура**  
**(Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересади́на)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Физическая культура. Знакомство с предметом. Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры.	1
2	Из истории физической культуры. История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	1
3	Физические упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1
4	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1
6	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	1
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	1
9	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ.	2
10	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты.	2
11	Ходьба и бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игры.	1
12	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	2
13	Прыжки. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры.	2
14	Прыжки. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
15	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры.	2
16	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность.	2
17	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка.	2
19	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	2
20	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1
21	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на	2

	вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	
22	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	2
23	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	1
24	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты.	3
25	Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	3
26	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Рыбки», «Бабки», «Казачьи-разбойники». Эстафеты.	3
27	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Двенадцать палочек», «Игра в царя». Эстафеты.	3
28	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Городки», «Пятнашки». Эстафеты.	4
29	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Ступающий шаг. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2
30	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Развитие выносливости. НРК. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным душажным ходом.	2
31	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ОРУ. Развитие выносливости.	2
32	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	2
33	Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Спуск в стойке устойчивости и подъем «лесенкой наискось»	2
34	Лыжная подготовка. Посадка лыжника. Торможение падением. ОРУ. Подвижные игры. НРК. Перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.	2
35	Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
36	Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
37	Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
38	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Брось-поймай».	2
39	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Брось-поймай».	2
40	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, цель, мишень). Игра «Передал, садись».	2
41	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Владение мячом. Игра «Метко в цель»	2
42	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	3
43	Подвижные игры на основе баскетбола. «Попади в кольцо»	4
44	Подвижные игры на основе баскетбола. «Гонка баскетбольных мячей».	3
45	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передал — садись».	3
46	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передай мяч головой».	3

47	Подвижные игры на основе волейбола. «Не давай мяча водящему».	<b>3</b>
48	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	<b>1</b>
49	Подвижные игры на основе волейбола. «Круговая лапта».	<b>3</b>
50	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	<b>4</b>



**3 класс**  
**Поурочное планирование**  
**физическая культура**  
**(Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересади́на)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2	Из истории физической культуры. История спорта и физической культуры через историю семьи.	1
3	Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.	1
4	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств.	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
6	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	1
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий и коррекции нарушений осанки.	1
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
9	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
10	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
11	Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
12	Ходьба и бег. Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
13	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
14	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
15	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Подвижные игры.	1
18	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Подвижные игры.	1
19	Метание мяча. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.	1
20	Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Инструктаж по ТБ.	1
21	Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1

22	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2 – 3 кувырка вперёд.	1
23	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2 – 3 кувырка вперёд.	1
24	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры.	1
25	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры.	1
26	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	1
27	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	1
28	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1
29	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1
30	Висы. Строевые упражнения. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1
31	Висы. Строевые упражнения. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1
32	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Подвижные игры.	1
33	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Подвижные игры.	1
34	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры.	1
35	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры.	1
36	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Щука», «Водяной», «Третий лишний». Эстафеты.	1
37	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Щука», «Водяной», «Третий лишний». Эстафеты.	1
38	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Щука», «Водяной», «Третий лишний». Эстафеты.	1
39	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Северный и южный ветер», «Подвижная цель». Эстафеты.	1
40	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Северный и южный ветер», «Подвижная цель». Эстафеты.	1
41	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Северный и южный ветер», «Подвижная цель». Эстафеты.	1
42	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны». Эстафеты.	1
43	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны». Эстафеты.	1
44	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны». Эстафеты.	1
45	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед. Непрерывное передвижение. Инструктаж по ТБ.	1
46	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед. Непрерывное передвижение.	1



	Похождение дистанции до 2 км.	
67	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке на оценку. Подъем «лесенкой» прямо. НРК. Похождение дистанции до 2 км.	1
68	Подвижные и спортивные игры. ОРУ с обручами. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
69	Подвижные и спортивные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
70	Подвижные и спортивные игры. ОРУ с мячами. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Волк во рву». «Невод».	1
71	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
72	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
73	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
74	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
75	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
76	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
77	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Владение мячом. Игра «Метко в цель»	1
78	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Владение мячом. Игра «Метко в цель»	1
79	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	1
80	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Успей подобрать»	1
81	Подвижные игры на основе баскетбола. «Попади в кольцо».	1
82	Подвижные игры на основе баскетбола. «Попади в кольцо».	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола. «Попади в кольцо».	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола. «Гонка баскетбольных мячей».	1
85	Подвижные игры на основе баскетбола. «Гонка баскетбольных мячей».	1
86	Подвижные игры на основе баскетбола. «Гонка баскетбольных мячей».	1
87	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передал — садись».	1
88	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передал — садись».	1
89	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передал — садись».	1
90	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передай мяч головой».	1
91	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передай мяч головой».	1
92	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передай мяч головой».	1
93	Подвижные игры на основе волейбола. «Не давай мяча водящему».	1
94	Подвижные игры на основе волейбола. «Не давай мяча водящему».	1
95	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1



96	Подвижные игры на основе волейбола. «Круговая лапта».	1
97	Подвижные игры на основе волейбола. «Круговая лапта».	1
98	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
99		1
100	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
101	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
102	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1

**4 класс**  
**Поурочное планирование**  
**физическая культура**  
**(Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересади́на)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Знать понятие физическая культура.	1
3	Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.	1
4	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств. Знать понятия физические упражнения и физическая нагрузка.	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1
6	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Знать правила подвижных игр.	1
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий и коррекции нарушений осанки.	1
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Уметь составлять комплекс утренней зарядки.	1
9	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег 30 м.	1
10	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег 30 м.- зачет.	1
11	Ходьба и бег. Бег 60 м. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
12	Ходьба и бег. Бег 60 м.- зачет. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
13	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
14	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – зачет.	1
15	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

18	Метание мяча. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в цель с 4–5 м.- зачет.	1
19	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Инструктаж по ТБ.	1
20	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперёд - зачет.	1
21	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок назад - зачет. Подвижные игры.	1
22	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Стойка на лопатках - зачет. Подвижные игры.	1
23	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну на носках. Подвижные игры.	1
24	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну на носках. Подвижные игры. Наклон вперед из положения сидя – зачет.	1
25	Висы. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1
26	Висы. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги - зачет. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1
27	Висы. ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1
28	Висы. ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подтягивания в вися - зачет. Отжимание в упоре лежа – зачет.	1
29	Висы. ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1
30	Опорный прыжок. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
31	Опорный прыжок. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
32	Опорный прыжок. ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Подвижные игры. Лазание по канату – зачет.	1
33	Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
34	Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь – козел в ширину. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Опорный прыжок – зачет.	1
35	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Волки во рву», «Водяной». Эстафеты.	1
36	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Волки во рву», «Водяной». Эстафеты. Знать правила игры «Волк во рву».	1
37	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Волки во рву», «Водяной». Эстафеты. Знать правила игры «Водяной».	1
38	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Чехарда», «Птицелов». Эстафеты.	1
39	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Чехарда», «Птицелов». Эстафеты. Знать правила игры «Чехарда».	1
40	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «Чехарда», «Птицелов». Эстафеты.	1
41	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «В медведя», «Солнышко». Эстафеты. Знать правила игры «Птицелов».	1

42	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «В медведя», «Солнышко». Эстафеты. Знать правила игры «В медведя».	1
43	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. ОРУ. Игры: «В медведя», «Солнышко». Эстафеты. Знать правила игры «Солнышко».	1
44	Проведение соревнований по эстафетам - зачет.	1
45	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед. Непрерывное передвижение. Инструктаж по ТБ.	1
46	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед. Непрерывное передвижение.	1
47	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием с продвижением вперед - зачет. Непрерывное передвижение.	1
48	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой» прямо. Развитие выносливости.	1
49	Лыжная подготовка. Скользящий шаг - зачет. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой» прямо. Развитие выносливости.	1
50	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Игры на лыжах. НРК. Попеременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой» прямо. Развитие выносливости.	1
51	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке - зачет. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо. Игры на лыжах.	1
52	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо. Игры на лыжах.	1
53	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении - зачет. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо. Игры на лыжах.	1
54	Лыжная подготовка. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
55	Лыжная подготовка. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо - зачет.	1
56	Лыжная подготовка. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
57	Лыжная подготовка. Непрерывное передвижение - зачет. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	1
58	Лыжная подготовка. Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	1
59	Лыжная подготовка. Непрерывное передвижение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход - зачет. Игры на лыжах.	1
60	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо - зачет.	1
62	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1

63	Лыжная подготовка. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
64	Лыжная подготовка. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход - зачет. Подъем «лесенкой» прямо.	1
65	Лыжная подготовка. Спуск в стойке. Поворот переступанием в движении. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
66	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке. Подъем «лесенкой» прямо. НРК. Похождение дистанции до 2 км. – зачет.	1
67	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в стойке. Подъем «лесенкой» прямо. НРК. Похождение дистанции до 2 км.	1
68	Подвижные и спортивные игры. ОРУ с обручами. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
69	Подвижные и спортивные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правило игры «Волк во рву».	1
70	Подвижные и спортивные игры. ОРУ с мячами. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры: «Удочка», «Волк во рву». «Невод». Развитие скоростных способностей.	1
71	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
72	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу». Ловля и передача мяча в движении – зачет.	1
73	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
74	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Ведение мяча с изменением направления на зачет.	1
75	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Владение мячом. Игра «Метко в цель»	1
76	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча. Владение мячом. Игра «Метко в цель». Остановка мяча – зачет.	1
77	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Приём и передача мяча. Игра «Успей подобрать».	1
78	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Игра «Успей подобрать». Приём и передача мяча – зачет.	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола. «Мини-баскетбол».	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола. «Мини-баскетбол».	1
81	Подвижные игры на основе баскетбола. «Мини-баскетбол». Знать правила игры на зачет.	1
82	Подвижные игры на основе баскетбола. «Мини-баскетбол».	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола. «Попади в кольцо».	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола. «Попади в кольцо».	1
85	Подвижные игры на основе баскетбола. «Попади в кольцо». Зачет.	1

86	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Мини-футбол».	1
87	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Мини-футбол».	1
88	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	
89	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Мини-футбол». Знать правила игры.	1
90	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передай мяч головой».	1
91	Подвижные игры на основе мини-футбола. «Передай мяч головой». Зачет.	1
92	Подвижные игры на основе волейбола. «Пионербол».	1
93	Подвижные игры на основе волейбола. «Пионербол».	1
94	Подвижные игры на основе волейбола. «Пионербол». Знать правила игры.	1
95	Подвижные игры на основе волейбола. «Пионербол».	1
96	Подвижные игры на основе волейбола. «Не давай мяча водящему».	1
97	Подвижные игры на основе волейбола. «Не давай мяча водящему». Знать правила игры.	1
98	Подвижные игры на основе волейбола. «Не давай мяча водящему».	1
99	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми. Зачет.	1
100	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1
101	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми. Зачет.	1
102	НРК. Подвижные игры и национальные виды спорта народов Коми.	1



**Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ  
(7 лет)**

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгибание и разгибание рук (см.)	Прямая длина с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
<b>70</b>	3.35	7,6	5,2	7	200	31	15	<b>70</b>	3.55	8,0	5,5	43	185	29	18	<b>70</b>
<b>69</b>	3.38	7,7	-	6	197	30	13	<b>69</b>	3.59	8,1	-	40	182	28	17	<b>69</b>
<b>68</b>	3.41	-	5,3	5	194	29	12	<b>68</b>	4.03	-	5,6	37	179	27	16	<b>68</b>
<b>67</b>	3.44	7,8	-	-	191	28	11	<b>67</b>	4.07	8,2	-	34	176	26	15	<b>67</b>
<b>66</b>	3.47	-	5,4	-	188	-	10	<b>66</b>	4.11	-	5,7	31	173	25	14	<b>66</b>
<b>65</b>	3.50	7,9	-	-	185	27	9	<b>65</b>	4.15	8,3	-	29	170	24	13	<b>65</b>
<b>64</b>	3.53	-	5,5	-	183	-	8	<b>64</b>	4.18	-	5,8	27	168	23	12	<b>64</b>
<b>63</b>	3.56	8,0	-	-	181	26	7	<b>63</b>	4.21	8,4	-	25	166	22	-	<b>63</b>
<b>62</b>	3.59	-	5,6	4	179	-	6	<b>62</b>	4.24	-	5,9	23	164	21	11	<b>62</b>
<b>61</b>	4.02	8,1	-	-	177	25	-	<b>61</b>	4.27	8,5	-	21	162	20	-	<b>61</b>
<b>60</b>	4.05	-	-	-	175	-	5	<b>60</b>	4.30	-	-	20	160	19	10	<b>60</b>
<b>59</b>	4.07	8,2	5,7	-	173	24	-	<b>59</b>	4.33	8,6	6,0	19	158	-	-	<b>59</b>
<b>58</b>	4.09	-	-	-	171	-	4	<b>58</b>	4.36	-	-	18	156	18	9	<b>58</b>
<b>57</b>	4.11	8,3	-	-	169	23	-	<b>57</b>	4.39	8,7	-	17	154	-	-	<b>57</b>
<b>56</b>	4.13	-	5,8	-	167	-	3	<b>56</b>	4.42	-	6,1	16	152	17	8	<b>56</b>
<b>55</b>	4.15	8,4	-	-	165	22	-	<b>55</b>	4.45	8,8	-	-	150	-	-	<b>55</b>
<b>54</b>	4.17	-	-	-	163	-	-	<b>54</b>	4.47	-	-	15	148	-	-	<b>54</b>
<b>53</b>	4.19	8,5	5,9	-	161	21	2	<b>53</b>	4.49	8,9	6,2	-	146	16	7	<b>53</b>
<b>52</b>	4.21	-	-	-	159	-	-	<b>52</b>	4.51	-	-	14	144	-	-	<b>52</b>
<b>51</b>	4.23	-	-	-	157	-	-	<b>51</b>	4.53	-	-	-	142	-	-	<b>51</b>
<b>50</b>	4.25	8,6	6,0	3	155	20	1	<b>50</b>	4.55	9,0	6,3	13	140	15	6	<b>50</b>
<b>49</b>	4.26	-	-	-	154	-	-	<b>49</b>	4.56	-	-	-	139	-	-	<b>49</b>
<b>48</b>	4.27	-	-	-	153	-	-	<b>48</b>	4.57	-	-	-	138	-	-	<b>48</b>
<b>47</b>	4.28	-	-	-	152	19	-	<b>47</b>	4.58	-	-	12	137	14	-	<b>47</b>
<b>46</b>	4.29	8,7	6,1	-	151	-	0	<b>46</b>	4.59	9,1	6,4	-	136	-	5	<b>46</b>
<b>45</b>	4.30	-	-	-	150	-	-	<b>45</b>	5.00	-	-	-	135	-	-	<b>45</b>
<b>44</b>	4.32	-	-	-	149	18	-	<b>44</b>	5.02	-	-	11	134	13	-	<b>44</b>
<b>43</b>	4.34	-	-	2	148	-	-	<b>43</b>	5.04	-	-	-	133	-	-	<b>43</b>
<b>42</b>	4.36	8,8	6,2	-	147	-	-1	<b>42</b>	5.06	9,2	6,5	-	132	-	4	<b>42</b>
<b>41</b>	4.38	-	-	-	146	17	-	<b>41</b>	5.08	-	-	10	131	12	-	<b>41</b>
<b>40</b>	4.40	-	-	-	145	-	-	<b>40</b>	5.10	-	-	-	130	-	-	<b>40</b>
<b>39</b>	4.42	-	-	-	144	-	-	<b>39</b>	5.12	9,3	-	-	129	-	-	<b>39</b>
<b>38</b>	4.44	8,9	6,3	-	143	16	-2	<b>38</b>	5.14	-	6,6	9	128	11	3	<b>38</b>
<b>37</b>	4.46	-	-	-	142	-	-	<b>37</b>	5.16	-	-	-	127	-	-	<b>37</b>
<b>36</b>	4.48	-	-	1	141	-	-	<b>36</b>	5.18	9,4	-	-	126	-	-	<b>36</b>
<b>35</b>	4.50	-	6,4	-	140	15	-	<b>35</b>	5.20	-	6,7	8	125	10	2	<b>35</b>
<b>34</b>	4.53	9,0	-	-	139	-	-3	<b>34</b>	5.23	-	-	-	124	-	-	<b>34</b>
<b>33</b>	4.56	-	-	-	138	-	-	<b>33</b>	5.26	9,5	-	-	123	-	-	<b>33</b>
<b>32</b>	4.59	-	6,5	-	137	14	-	<b>32</b>	5.29	-	6,8	7	122	9	1	<b>32</b>
<b>31</b>	5.02	9,1	-	-	136	-	-	<b>31</b>	5.32	-	-	-	121	-	-	<b>31</b>
<b>30</b>	5.05	-	-	-	135	13	-4	<b>30</b>	5.35	9,6	-	-	120	-	-	<b>30</b>
<b>29</b>	5.08	-	6,6	-	133	-	-	<b>29</b>	5.38	-	6,9	6	118	8	0	<b>29</b>
<b>28</b>	5.11	9,2	-	-	131	12	-	<b>28</b>	5.41	-	-	-	116	-	-	<b>28</b>
<b>27</b>	5.14	-	-	-	129	-	-	<b>27</b>	5.44	9,7	-	-	114	7	-	<b>27</b>



<b>26</b>	5.17	-	6,7	-	127	11	-	<b>26</b>	5.47	-	7,0	5	112	-	-1	<b>26</b>
<b>25</b>	5.20	9,3	-	-	125	-	-	<b>25</b>	5.50	-	-	-	110	6	-	<b>25</b>
<b>24</b>	5.24	-	-	-	123	10	-	<b>24</b>	5.54	9,8	-	-	108	-	-	<b>24</b>
<b>23</b>	5.28	-	6,8	-	121	-	-	<b>23</b>	5.58	-	7,1	4	106	5	-2	<b>23</b>
<b>22</b>	5.32	9,4	-	-	119	9	-	<b>22</b>	6.02	9,9	-	-	104	-	-	<b>22</b>
<b>21</b>	5.36	-	-	-	117	-	-	<b>21</b>	6.06	-	-	-	102	4	-	<b>21</b>
<b>20</b>	5.40	9,5	6,9	-	115	8	-	<b>20</b>	6.10	10,0	7,2	3	100	-	-	<b>20</b>
<b>19</b>	5.44	-	-	-	113	-	-	<b>19</b>	6.14	-	-	-	98	3	-	<b>19</b>
<b>18</b>	5.48	9,6	-	-	111	7	-	<b>18</b>	6.18	10,1	-	2	96	-	-	<b>18</b>
<b>17</b>	5.52	-	7,0	-	109	-	-	<b>17</b>	6.22	-	7,3	-	94	2	-	<b>17</b>
<b>16</b>	5.56	9,7	-	-	107	6	-	<b>16</b>	6.26	10,2	-	1	92	-	-	<b>16</b>
<b>15</b>	6.00	-	-	-	105	-	-	<b>15</b>	6.30	-	-	-	90	1	-	<b>15</b>
<b>14</b>	6.05	9,8	7,1	-	102	5	-	<b>14</b>	6.35	10,3	7,4	-	88	-	-	<b>14</b>
<b>13</b>	6.10	-	-	-	101	-	-	<b>13</b>	6.40	-	-	-	86	-	-	<b>13</b>
<b>12</b>	6.15	9,9	-	-	99	4	-	<b>12</b>	6.45	10,4	-	-	84	-	-	<b>12</b>
<b>11</b>	6.20	-	7,2	-	97	-	-	<b>11</b>	6.50	-	7,5	-	82	-	-	<b>11</b>
<b>10</b>	6.25	10,0	-	-	95	3	-	<b>10</b>	6.55	10,5	-	-	80	-	-	<b>10</b>
<b>9</b>	6.30	-	-	-	93	2	-	<b>9</b>	7.00	-	-	-	78	-	-	<b>9</b>
<b>8</b>	6.35	10,1	7,3	-	91	1	-	<b>8</b>	7.05	10,6	7,6	-	76	-	-	<b>8</b>
<b>7</b>	6.40	10,2	-	-	88	-	-	<b>7</b>	7.10	10,7	-	-	74	-	-	<b>7</b>
<b>6</b>	6.45	10,3	-	-	85	-	-	<b>6</b>	7.15	10,8	-	-	72	-	-	<b>6</b>
<b>5</b>	6.50	10,4	7,4	-	82	-	-	<b>5</b>	7.20	10,9	7,7	-	70	-	-	<b>5</b>
<b>4</b>	6.55	10,5	-	-	79	-	-	<b>4</b>	7.25	11,0	-	-	67	-	-	<b>4</b>
<b>3</b>	7.00	10,6	-	-	76	-	-	<b>3</b>	7.30	11,1	7,8	-	64	-	-	<b>3</b>
<b>2</b>	7.05	10,7	-	-	73	-	-	<b>2</b>	7.35	11,2	-	-	61	-	-	<b>2</b>
<b>1</b>	7.10	10,8	7,6	-	70	-	-	<b>1</b>	7.40	11,3	7,9	-	58	-	-	<b>1</b>

## Контроль образовательных результатов

### 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 количество 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 домашнем 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.

**И т о г о в а я** 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 корригирующей 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 корригирующей 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»

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

Оценка «4»

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

Оценка «3»

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

Оценка «2»

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»

норматив

Оценка «4»

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

Оценка «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

Оценка «2»

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 (темп 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.

## Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Баласс».

• *Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3–4-го кл. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, В.Э. Цандыков*