



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Р. И. Тарнопольская

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Методические рекомендации к учебникам
для 1–4 классов
общеобразовательных организаций
(с примером рабочей программы)**

Пособие для учителя

Смоленск
Ассоциация 21 век
2017

УДК 373.167.1:796
ББК 75.1я72
Т21

Тарнопольская Р. И.

Т21 Физическая культура: Методические рекомендации к учебникам для 1–4 классов общеобразовательных организаций (с примером рабочей программы). Пособие для учителя / Р. И. Тарнопольская. – Смоленск: Ассоциация 21 век, 2017. – 104 с. – ISBN 978-5-418-00771-1

УДК 373.167.1:796
ББК 75.1я72

ISBN 978-5-418-00771-1

© Тарнопольская Р. И., 2017
© Издательство «Ассоциация 21 век», 2017
Все права защищены

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная образовательная программа начального общего образования направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, сохранение и укрепление здоровья. 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.

МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом на изучение физической культуры выделяется: в первом классе 99 часов, во втором, третьем и четвёртом классах по 102 часа (3 раза в неделю). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

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 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 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.

ПРИМЕР РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1–4 КЛАССЫ

Предлагаемый примерный вариант рабочей программы рассматривается автором как средство помощи учителю начальных классов, работающему по учебникам физической культуры авторов Р. И. Тарнопольской, Б. И. Мишина, в организации учебного процесса, направленного на достижение планируемых результатов, предусмотренных ФГОС НОО. При составлении данного варианта рабочей программы авторы ориентировались на комплекс требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на Примерную основную образовательную программу начального общего образования.

1. Планируемые результаты освоения предмета

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 выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальные компетенции

Выпускник на этапе начального общего образования по физической культуре получит возможность овладеть универсальными компетенциями:

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

Личностные результаты

Выпускник, освоив содержание программы по физической культуре, сможет проявлять следующие умения, демонстрируя личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты

Выпускник, освоив содержание программы по физической культуре, сможет проявлять следующие умения, демонстрируя метапредметные результаты:

- 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 её 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.

Предметные результаты

Выпускник, освоив содержание программы по физической культуре, сможет проявлять следующие умения, демонстрируя предметные результаты:

- 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.

Требования к знаниям и умениям

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Выпускники должны знать:

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта, излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя её роль и значение в жизни человека;

- способы и особенности движений и передвижений;
- положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- способы простейшего контроля за деятельностью жизненнообеспечивающих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Выпускники должны уметь:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;

- измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;
- оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам;
- демонстрировать навыки организации при проведении подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол; демонстрировать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускники должны уметь демонстрировать:

- выполнение контрольных упражнений, оценивающих физические способности в скорости, силе, выносливости и координации.

2. Содержание курса

Основы знаний о физической культуре

Понятие о физической культуре. Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Оздоровительные формы занятий. 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.

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

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

Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Броски мяча: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах и с отскоком от земли.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная (и/или конькобежная) подготовка. Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1–2 км.

Обучение стойке и равновесию на коньках, техническим приёмам передвижения на коньках. Обучение

приёмам безопасного падения при передвижении на коньках. Прохождение дистанций 60, 100, 200, 300 м.

Плавание. Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

Туристическая подготовка. Подготовка и тактика туристического похода. Сбор рюкзака и установка палатки. Организация бивака. Работа с компасом, движение по маршруту. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг,

гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале подвижных игр

Развитие координации: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

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 поочерёдно.

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 лыжной подготовки

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-трёх 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 конькобежной подготовки

Развитие координации: попеременное отталкивание правой и левой ногой; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела; отталкивание и скольжение на одной ноге; торможение и повороты после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 1000 м.

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.

3. Тематическое планирование

Планирование программного материала по физической культуре в начальной школе

Общие подходы к методике планирования учебного материала. Качество и эффективность педагогического процесса во многом зависит от логики отбора, структурирования учебного материала, компоновки его в соответствующих учебных разделах и темах, т. е. от профессиональной деятельности учителя физической культуры.

При планировании учебного материала по физической культуре учитель обязан опираться на:

- Федеральный закон «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- содержание примерной программы по физической культуре;
- содержание учебников по физической культуре для учащихся начальной школы;
- особенности климатических условий региона;
- особенности оснащённости учебно-материальной базы образовательной организации;
- наличие дополнительных спортивных площадок и рекреативных зон для организованных урочных и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Основными документами планирования учебного материала по программе «Физическая культура» являются план распределения учебного материала на учебный год и план-конспект урочного занятия.

План распределения учебного материала на учебный год (см. таблицу 1 в Приложении)

Годовое планирование учебного материала в начальной школе нацелено на педагогический эффект, определяемый приростом показателей физической подготовленности учащихся. В рабочей программе по физической культуре в содержании её планируемых результатов предусматривается выполнение выпускниками начальной школы нормативных требований по физической подготовке.

Для определения педагогического эффекта при выполнении требований физической подготовленности учащихся учителям физической культуры начальных классов можно рекомендовать следующую методику:

- проводить тестирование школьников по соответствующим контрольным упражнениям в начале учебного года;
- рассчитать разницу между показателями, полученными в ходе тестирования, и показателями, данными в таблицах требований по физической подготовленности соответствующего класса;
- на основе полученной разницы высчитывается прирост результатов в процентах, где показатели тестированного в начале учебного года принимаются за 100%.

По полученным приростам показателей учитель определяет физическое качество, развитию которого необходимо уделить больше внимания и времени на уроках физической культуры.

Тематическое планирование

Целью тематического планирования является разработка педагогических задач для каждой учебной темы и последующее их планирование по урокам в соответствующей учебной четверти. Основой этого плана является разработка стратегии прохождения учебного материала на весь период конкретной учебной четверти. Для каждой четверти учителю нужно сформулировать учебные задачи, отражающие логику освоения школьниками её учебного содержания. Учебные задачи должны быть предельно конкретными, полно отражать содержание учебного материала и быть легко проверяемыми при оценке качества его освоения учащимися.

1 класс

№	Тематическое планирование	Часы
	Базовая часть	91
1	Гимнастика	29
2	Лёгкая атлетика	34
3	Лыжная подготовка	20
4	Подвижные игры	8

	Вариативная часть	8
5	Подвижные игры	8
	Всего:	99

2 класс

№	Тематическое планирование	Часы
	Базовая часть	78
1	Гимнастика	18
2	Лёгкая атлетика	29
3	Лыжная подготовка	21
4	Подвижные игры	10
	Вариативная часть	24
5	Подвижные игры	24
	Всего:	102

3 класс

№	Тематическое планирование	Часы
	Базовая часть	86
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Лёгкая атлетика	35
3	Лыжная и/или конькобежная подготовка	21
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
	Вариативная часть	16
5	Подвижные игры/или плавание, или туризм	16
	Всего:	102

4 класс

№	Тематическое планирование	Часы
	Базовая часть	88
1	Гимнастика	18
2	Лёгкая атлетика	25

3	Лыжная и/или конькобежная подготовка	21
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24
	Вариативная часть	14
5	Подвижные игры/или плавание, или туризм	14
	Всего:	102

Примерное поурочно-тематическое планирование Физическая культура. 1 класс

№ урока	Тип урока	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
I четверть			
1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Поймай воробышка». Развитие скоростных качеств.	Знать правила техники безопасности. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).
2	Изучение нового материала	Понятие «короткая дистанция». Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).
3, 4	Комбинированный	Комплекс упражнений № 1 «Утренняя зарядка». Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м, 60 м. Игра «Гуси-лебеди». Техника челночного бега.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).

5	Комбинированный	Возникновение физической культуры и спорта. Комплекс упражнений № 1 «Утренняя зарядка». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).
6	Изучение нового материала	Что такое физическая культура? Комплекс упражнений № 1 «Утренняя зарядка». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Обще-развивающие упражнения. Игра «Поймай воробышка».	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).
7	Комбинированный	Комплекс упражнений № 1 «Утренняя зарядка». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Обще-развивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.
8	Комбинированный	Режим дня. Комплекс упражнений № 1 «Утренняя зарядка». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения. Игра «Гуси».	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.

9	Изучение нового материала	Личная гигиена человека. Комплекс упражнений № 1 «Утренняя зарядка». Метание малого мяча из положения, стоя лицом по направлению метания. Игра «К своим флажкам». Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
10	Комбинированный	Метание малого мяча из положения, стоя лицом по направлению метания. Игра «Попади в мяч». Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
11	Комбинированный	Комплекс упражнений № 2 «Физкультминутка». Метание малого мяча из положения, стоя лицом по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять упражнения комплекса «Физкультминутка»; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
12	Изучение нового материала	Тело человека. Комплекс упражнений № 2 «Физкультминутка». Метание малого мяча из положения, стоя лицом по направлению метания на заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения.	Знать технику безопасности во время подвижных игр. Уметь правильно выполнять упражнения комплекса «Физкультминутка»; правильно выполнять

		Игры: «К своим флажкам», «Ведьма». Развитие скоростно-силовых качеств.	основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
13	Совершенствование	Закаливание. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений № 2 «Физкультминутка». Метание малого мяча из положения, стоя лицом по направлению метания на заданное расстояние. Игры: «К своим флажкам», «Ведьма». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять упражнения комплекса «Физкультминутка»; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
14	Совершенствование	Комплекс упражнений № 2 «Физкультминутка». Общеразвивающие упражнения. Метание малого мяча из положения, стоя лицом по направлению метания на заданное расстояние. Игры: «Класс, смирно!», «Поймай хвост дракона». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять упражнения комплекса «Физкультминутка»; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
15	Совершенствование	Инструктаж по технике безопасности в подвижных играх. Игры: «Класс, смирно!», «Поймай хвост дракона». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

16	Совершенство	Комплекс упражнений № 3 «Дыхательная гимнастика». Общеразвивающие упражнения. Игры: «Метко в цель», «В обе стороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
17	Совершенство	Комплекс упражнений № 3 «Дыхательная гимнастика». Общеразвивающие упражнения. Игры: «Метко в цель», «Осада города». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
18	Совершенство	Комплекс упражнений № 3 «Дыхательная гимнастика». Общеразвивающие упражнения. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
19	Совершенство	Комплекс упражнений № 3 «Дыхательная гимнастика». Общеразвивающие упражнения. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
20	Совершенство	Комплекс упражнений № 3 «Дыхательная гимнастика».	Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики; играть в

		Общеразвивающие упражнения. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
21	Совершенство	Комплекс упражнений № 3 «Дыхательная гимнастика». Общеразвивающие упражнения. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
22	Совершенство	Комплекс упражнений № 3 «Дыхательная гимнастика». Общеразвивающие упражнения. Игры: «Ночная охота», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
23	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Мышеловка», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
24	Совершенство	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Пятнашки», «Поймай хвост дракона». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

II четверть			
25, 26	Изучение нового материала	<p>Упражнения на осанку. Инструктаж по технике безопасности в зале. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на спине.</p> <p>Игра «Пройди бесшумно». Развитие координации движений.</p>	<p>Знать технику безопасности.</p> <p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p>
27, 28	Комплексный	<p>Название основных гимнастических снарядов.</p> <p>Комплекс упражнений № 4 «Формируем правильную осанку».</p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке.</p> <p>Игра «Пройди бесшумно». Развитие координации движений.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполнять упражнения для формирования правильной осанки.</p>
29, 30	Комплексный	<p>Комплекс упражнений № 4 «Формируем правильную осанку».</p> <p>Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Игра «Змейка». Развитие координации движений.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполнять упражнения для формирования правильной осанки.</p>
31, 32	Комплексный	<p>Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические</p>

		стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения. Игра «Космонавты». Развитие координации движений.	элементы раздельно и в комбинации; выполнять комплекс утренней зарядки.
33, 34	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Общеразвивающие упражнения с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координации движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.
35, 36	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Общеразвивающие упражнения с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координации движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии; выполнять комплекс утренней зарядки.
37, 38	Совершенствование	Комплекс упражнений № 5 для укрепления ног. Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Общеразвивающие упражнения с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии; выполнять упражнения для укрепления ног.

39	Совершенство	Игра «Не ошибись!». Развитие координации движений. Комплекс упражнений № 5 для укрепления ног. Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Общеразвивающие упражнения с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координации движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии; выполнять упражнения для укрепления ног.
40	Совершенство	Комплекс упражнений № 5 для укрепления ног. Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Общеразвивающие упражнения с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координации движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии; выполнять упражнения для укрепления ног.
41, 42	Изучение нового материала	Комплекс упражнений № 5 для укрепления ног. Лазание по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения для укрепления ног.
43, 44	Комплексный	Комплекс упражнений № 6 для укрепления спины. Вращение обруча. Лазание	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения

		по канату. Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через коня. Прыжки со скакалкой. Висы на перекладине. Игра «Фигуры». Развитие силовых качеств.	в равновесии; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения для укрепления спины.
45, 46	Комплексный	Комплекс упражнений №6 для укрепления спины. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения для укрепления спины.
47, 48	Комплексный	Комплекс упражнений № 6 для укрепления спины. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через коня. Круговая тренировка. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения для укрепления спины.
III четверть			
49	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности в занятиях на открытом воздухе. Значение занятий на лыжах для здоровья человека. Температурный режим.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.

		Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Разучивание техники ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500 м.		
50, 51	Комплексный	Построение с лыжами в руках и надевание креплений. Проверка правильности подбора одежды и обуви. Обучение ступающему шагу с палками. Прохождение на лыжах ступающим шагом дистанции до 1000 м. Игра «На одной лыже».	Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок и с палками; спускаться с горки и подниматься.	
52, 53	Комплексный	Построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверка одежды и обуви занимающихся. Закрепление обучения ступающему шагу. Прохождение на лыжах ступающим и скользящим шагом дистанции до 1000 м. Игра «Два Мороза».	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; спускаться с горки и подниматься.	
54, 55	Изучение нового материала	Обучение поворотам на месте переступанием. Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе. Игры: «У кого лучше?», «Быстрый лыжник».	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; спускаться с горки и подниматься.	
56	Комплексный	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим	

			Повторение поворотов на месте (вправо и влево). Игра «На одной лыже». Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.	шагом; спускаться с горки и подниматься.
57, 58	Изучение нового материала		Обучение косому подъёму на склон 15–20° и спуску в низкой стойке; подъём ступающим шагом. Игра «Быстрый лыжник».	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; спускаться с горки и подниматься.
59	Комплексный		Совершенствование техники скользящего шага. Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков со склона. Совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки. Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками. Игра «Два Мороза».	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; спускаться с горки и подниматься.
60, 61	Совершенствование		Совершенствование техники скользящего шага. Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков со склона. Совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; спускаться с горки и подниматься.

		Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками. Игра «У кого лучше?»		
62	Совершенство- вание	Оттачивание техники выполнения подъёмов и спусков со склона. Совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки. Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками. Игра «Быстрый лыжник».		Уметь передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом; спускаться с горки и подниматься.
63	Совершенство- вание	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона с палками. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты для совершенствования скользящего шага.		Уметь передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом; спускаться с горки и подниматься.
64	Совершенство- вание	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием плеча следующего).	Прохождение дистанции до 500 м с палками. Цель: определить первых на финише.	Уметь передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.

65, 66	Совершенство- вание	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Эстафета с поворотами. Прохождение в среднем темпе дистанции до 1000 м с палками. Игра «Быстрый лыжник».	Уметь передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.
67	Совершенство- вание	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки). Игра «Смелее с горки».	Уметь передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.
68	Совершенство- вание	Разминка: эстафета с этапом до 50 м (2–3 раза). Соревнование на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10–20 секунд.	Уметь передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.
69	Изучение нового матери- ала	Общеразвивающие упражнения. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вот такая я змея». Развитие координации движений.	Знать технику безопасности при лазании по канату и гимнастической стенке. Уметь проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Различать и выполнять строевые команды.
70	Совершенство- вание	Общеразвивающие упражнения. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке на скорость.	Уметь проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических

71	Изучение нового материала	Игра «Вот такая я змея». Развитие координации движений. Общеразвивающие упражнения. Освоение танцевальных упражнений. Сгибание рук в висе лёжа. Лазание по гимнастической стенке на склосность. Развитие координации движений.	Игра «Вот такая я змея». Развитие координации движений. Различать и выполнять строевые команды. Уметь проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Различать и выполнять строевые команды.
72	Совершенствование	Общеразвивающие упражнения. Освоение танцевальных упражнений. Сгибание рук в висе лёжа. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие координации движений.	Уметь проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Различать и выполнять строевые команды.
73	Совершенствование	Общеразвивающие упражнения. Освоение танцевальных упражнений. Сгибание рук в висе лёжа. Наклон вперёд из положения сидя.	Уметь проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Различать и выполнять строевые команды.
74	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

75	Совершенство	Ловля и передача мяча снизу на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
76	Совершенство	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «На рыбалке». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
77	Комплексный	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
78	Комплексный	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
IV четверть			
79	Комплексный	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения.	Знать правила техники безопасности. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе

		развивающие упражнения. Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
80	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м. Игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
81, 82	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Обще-развивающие упражнения. Игра «Парашю-тисты». Развитие скоростно-силовых ка-честв.	Уметь правильно выполнять ос-новные движения в ходьбе, беге и прыжках; бегать с максимаь-ной скоростью до 60 м.
83	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкивани-ем одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Игра «Кузнечики».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.
84	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с от-талкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Игра «Прыжок за прыжком».	Уметь правильно выполнять ос-новные движения в ходьбе, беге и прыжках; бегать с максимаь-ной скоростью до 60 м.
85, 86	Контрольный	Общеразвивающие упражнения. Тестиро-вание прыжка в длину с места. Игры: «Классики», «В обе стороны».	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения на даль-ность.

87, 88	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения, бег с изменением направления. Игры: «Классики», «В обе стороны».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
89, 90	Контрольный	Общеразвивающие упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
91, 92	Изучение нового материала	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
93, 94	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
95, 96	Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайпер». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
97, 98	Комплексный	Тестирование метания малого мяча на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
99	Комплексный	Подвижные игры: «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Мышеловка», «На рыбалке».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании во время подвижных игр.

Примерное поурочно-тематическое планирование Физическая культура. 2 класс

№ урока	Тип урока	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
I четверть			
1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Физическое развитие. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).
2	Изучение нового материала	Физические качества. Быстрота. Комплекс утренней зарядки № 1. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игра «Пятнашки». Развитие быстроты движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
3, 4	Комплексный	Комплекс утренней зарядки № 1. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).

5	Комплексный	Древние Олимпийские игры. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
6	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.
7	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.
8	Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.
9	Комплексный	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

10	Комплексный	Чередование ходьбы и бега. Прыжки с высоты до 40 см. Прыжки в длину с места. Игра «Круговая эстафета».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
11	Изучение нового материала	Комплекс упражнений для укрепления осанки (у вертикальной плоскости). Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки стоя; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
12	Комплексный	Комплекс упражнений для укрепления осанки (у вертикальной плоскости). Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Круговая эстафета».	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.
13	Контрольный	Общеразвивающие упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
14, 15	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для укрепления осанки (у вертикальной плоскости). Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки стоя; правильно выполнять основные движения в метании; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
16, 17	Контрольный	Общеразвивающие упражнения. Метание малого мяча на точность. Комплекс	Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки стоя;

		упражнений для укрепления осанки (у вертикальной плоскости). Игры: «Гуси-лебеди», «Кот и мыши». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование виса на время.	правильно выполнять основные движения в метании; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
18	Совершенство	Общеразвивающие упражнения. Метание малого мяча на точность. Комплекс упражнений для укрепления осанки (у вертикальной плоскости). Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки стоя; правильно выполнять основные движения в метании; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
19	Контрольный	Тестирование метания мяча на дальность.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
20, 21	Совершенство	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику безопасности во время подвижных игр. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
22, 23	Совершенство	Физические качества. Выносливость. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

24, 25	Совершенство	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
26	Совершенство	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
27	Совершенство	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
28, 29	Совершенство	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
II четверть			
30	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Физические качества. Ловкость. Размыкание и смыкание приставными шагами. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещённое движение». Развитие координации движений.	Знать технику безопасности во время занятий гимнастикой. Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.

31	Изучение нового материала	<p>Название гимнастических снарядов. Комплекс упражнений для укрепления осанки (лёжа). Размыкание и смыкание приставными шагами. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Игра «Запрещённое движение». Развитие координации движений.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки лёжа; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p>
32	Совершенствование	<p>Физические качества. Гибкость.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления осанки (лёжа).</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Игра «Фигуры». Развитие координации движений.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки лёжа; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p>
33	Совершенствование	<p>Комплекс упражнений для укрепления осанки (лёжа).</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекиат вперёд в упор присев.</p> <p>Игра «Фигуры». Развитие координации движений.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки лёжа; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p>

34, 35	Совершенство	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Общеразвивающие упражнения в движениях. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Светофор». Развитие координации движения.	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
36	Изучение нового материала	Физические качества. Сила. Комплекс упражнений для укрепления осанки в упоре на коленях. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки в упоре на коленях; выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
37	Совершенство	Общеразвивающие упражнения в движении. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки в упоре на коленях; выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
38	Совершенство	Комплекс упражнений для укрепления осанки в упоре на коленях. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Общеразвивающие упражнения в движении. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки в упоре на коленях; выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
39	Изучение нового материала	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Комплекс упражнений для укрепления осанки в упоре на коленях. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки в упоре на коленях; выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.

			В висячей гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».		
40, 41	Комбинированный		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Комплекс упражнений для укрепления осанки в упоре на коленях. Общеразвивающие упражнения с предметами. В висячей гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячей. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».		Уметь выполнять упражнения для укрепления осанки в упоре на коленях; выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячей.
42	Изучение нового материала		Физические качества. Гибкость. Комплекс утренней зарядки № 2. Общеразвивающие упражнения в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации движений.		Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; лазать по гимнастической стенке, канату.
43	Совершенствование		Общеразвивающие упражнения в движении. Комплекс утренней зарядки № 2. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации движений.		Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; лазать по гимнастической стенке, канату.

44	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения в движении. Комплекс утренней зарядки № 2. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; лазать по гимнастической стенке, канату.
45	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на одной и двух ногах на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Кто приходил?». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; лазать по гимнастической стенке; выполнять стойки на бревне.
46	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на одной и двух ногах на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Слушай сигнал». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; лазать по гимнастической стенке; выполнять стойки на бревне.
47	Совершенствование	Общеразвивающие упражнения в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на одной и двух ногах на бревне. Лазание по гимнастической стенке	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; лазать по гимнастической стенке; выполнять стойки на бревне.

		с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Слушай сигнал». Развитие координации движений.		
III четверть				
48	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи (подгонять крепление). Закрепление техники ступающего шага, скольжение без палок и прохождение скользким шагом до 1000 м (медленно).	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горы и подниматься.	
49	Совершенствование	Физические качества. Общая выносливость. Закрепление техники ступающего шага, скольжение без палок и прохождение скользким шагом до 1000 м. Игра «Перетягушки».	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горы и подниматься.	
50	Контрольный	Выполнение скользкого шага (без палок) на оценку техники выполнения. Эстафета с поворотами на дистанцию до 50 м. Игра «Кто самый быстрый?».	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горы и подниматься.	
51	Совершенствование	Эстафеты с поворотами. Прохождение дистанции до 1000 м в среднем темпе. Развитие общей выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горы и подниматься.	

52	Изучение нового материала	Обучение технике подъёма «лесенкой» на склон до 30°. Спуск в основной стойке. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Прохождение дистанции до 1000 м в среднем темпе. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять подъём «лесенкой»; спускаться с горы.
53	Комбинированный	Совершенствование техники скольжения. Обучение технике подъёма «лесенкой» и спуска. Эстафета между двумя командами со спуском и подъёмом на склон. Игра «Снайпер». Развитие общей выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; выполнять подъём «лесенкой», спускаться с горы.
54	Изучение нового материала	Обучение технике одношажного хода. Развитие скоростных качеств в эстафете с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции до 1000 м в среднем темпе. Развитие общей выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах одношажным ходом с палками; спускаться с горы и подниматься.
55	Совершенствование	Разминка 5–6 мин. Совершенствование техники одношажного хода. Прохождение дистанции до 1000 м в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь передвигаться на лыжах одношажным ходом с палками; спускаться с горы и подниматься.
56	Контрольный	Разминка 5–6 мин. Оценивание техники спусков и подъёмов «лесенкой». Прохождение дистанции до 1000 м в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь передвигаться на лыжах одношажным ходом с палками; спускаться с горы и выполнять подъём «лесенкой».

57	Изучение нового материала	Обучение поворотам переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции до 1000 м в среднем темпе.	Уметь выполнять поворот переступанием; передвигаться на лыжах одношажным ходом с палками; спускаться с горы и выполнять подъём «лесенкой».
58	Совершенствование	Совершенствование техники одношажного хода. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции до 1000 м со средней скоростью.	Уметь выполнять поворот переступанием; передвигаться одношажным ходом с палками; спускаться с горы и выполнять подъём «лесенкой».
59	Совершенствование	Разминка 5–6 мин. Техника спусков и подъёмов без палок. Прохождение средним темпом дистанции до 1500 м. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь передвигаться на лыжах с палками; спускаться с горы и подниматься.
60	Изучение нового материала	Обучение технике остановки падением. Обучение торможению «пугом». Прохождение дистанции до 1500 м со средней скоростью.	Уметь выполнять остановку движения падением; тормозить «пугом».
61	Совершенствование	Разминка 5–6 мин. Остановка падением. Обучение торможению «пугом». Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь выполнять остановку движения падением; тормозить «пугом».

62	Совершенство	Разминка 5–6 мин. Остановка падением. Обучение торможению «пругом». Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь выполнять остановку движения падением; тормозить «пругом».
63	Контрольный	Оценивание техники падения и торможения «пругом». Прохождение дистанции до 1500 м со средней скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах с палками; выполнять остановку движения падением; тормозить «пругом».
64	Контрольный	Разминка: эстафета с этапом до 150 м (1–2 раза). Соревнование на дистанции 1000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками; спускаться с горы и подниматься.
65	Совершенство	Разминка 5–6 мин. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» и поворота переступанием. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь выполнять подъём «лесенкой» и поворот переступанием.
66	Совершенство	Разминка 5–6 мин. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» и поворота переступанием. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь выполнять подъём «лесенкой» и поворот переступанием.
67	Контрольный	Разминка 5–6 мин. Оценивание техники подъёма «лесенкой» и поворота переступанием. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь выполнять подъём «лесенкой» и поворот переступанием.
68	Контрольный	Разминка: эстафета с этапом до 150 м (1–2 раза). Соревнование на дистанции 1000 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками; спускаться с горы и подниматься.

69	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности в зале. Комплекс упражнений утренней зарядки № 3. Броски, ловля, передача и ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в обруч». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
70, 71	Комплексный	Комплекс упражнений утренней зарядки № 3. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры: «Пустое место», «Быстро по местам», «Попади в обруч».	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
72, 73	Комплексный	Комплекс упражнений утренней зарядки № 3. Броски, ловля, передача и ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Игры: «Гонка мячей», эстафеты с предметами, «Попади в обруч». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
74, 75	Комплексный	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Передал – садись». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.

76, 77	Комплексный	Эстафеты с предметами. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
78	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч соседу». Развите координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
79, 80	Комплексный	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
IV четверть			
81, 82	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли, передачи и броска мяча. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Попади в обруч». Развитие координации движений.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
83, 84	Изучение нового материала	Комплекс упражнений утренней зарядки № 4. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.

85	Комплексный	Комплекс упражнений утренней зарядки № 4. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра «Мяч в корзину». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; владеть мячом в процессе игр.
86	Комплексный	Комплекс упражнений утренней зарядки № 4. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч по кругу». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения утренней зарядки; владеть мячом в процессе подвижных игр.
87, 88	Изучение нового материала	Комплекс упражнений с набивным мячом. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения с набивным мячом; владеть мячом в процессе подвижных игр.
89	Комплексный	Комплекс упражнений с набивным мячом. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра «Школа мяча». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения с набивным мячом; владеть мячом в процессе подвижных игр.
90	Комплексный	Комплекс упражнений с набивным мячом. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Призовой мяч». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения с набивным мячом; владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.

91, 92	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с мячом в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации движений.	Уметь выполнять упражнения с набивным мячом; владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
93, 94	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Метание мяча в зоны». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
95, 96	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Эстафеты со скакалкой. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
97	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги.
98	Комплексный	Бег до 4 минут. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Уточка». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; правильно выполнять основные движения в прыжках;

				правильное приземление в прыжковую яму на две ноги.
99	Комплексный	Бег до 6 минут. Игра «Призовой мяч». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных качеств.		Уметь правильно выполнять ос-новные движения при равномерном беге.
100	Комплексный	Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега в 4–5 шагов. Эстафета «Смена сторон». Развитие скоростных и координационных качеств.		Уметь правильно выполнять ос-новные движения при ходьбе, беге и прыжках.
101	Комплексный	Кросс 1000 м.		Уметь правильно выполнять ос-новные движения при равномерном беге.
102	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Игры: «Метание мяча в зоны», «Мяч по кругу».		Уметь правильно выполнять ос-новные движения в метании.

Примерное поурочно-тематическое планирование Физическая культура. 3 класс

№ урока	Тип урока	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
I четверть			
1	Вводный	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью (60 м).
2, 3	Комплексный	Современные Олимпийские игры. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью (60 м).
4	Комплексный	Современные Олимпийские игры. Челночный бег 3х10 м. Чередование ходьбы и бега. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью (60 м).
5	Контрольный	Понятия: «эстафета», «старт», «финиш». Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге.

		Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных качеств. Игра «Смена сторон».	Пробегать с максимальной скоростью (60 м).
6	Комплексный	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места.
7	Комплексный	Правила соревнований в беге и прыжках. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.
8	Комплексный	Закаливание. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игры: «Лучшие прыгуны», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.
9, 10	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.
11	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.

12, 13	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.
14, 15	Совершенствование	Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игры: «Лучшие прыгуны», «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.
16	Контрольный	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.
17, 18	Совершенствование	Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игры: «Свеча», «Попади в мяч», «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
19, 20, 21	Совершенствование	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Игры: «Точно водящему», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
22, 23	Совершенствование	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. ОРУ. Метание набивного мяча. Игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
24, 25	Контрольный	Метание малого мяча с места на дальность.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

			Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
26, 27	Совершенствование		Общеразвивающие упражнения. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
28, 29	Совершенствование		Общеразвивающие упражнения. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
II четверть				
30	Изучение нового материала		Инструктаж по технике безопасности в зале. Термины: «гимнастика», «акробатика». Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
31	Комбинированный		Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.

32, 33	Комбинированный	<p>Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперёд. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p>
34, 35	Контрольный	<p>Выполнение строевых команд. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Кувырок назад. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p>
36	Комплексный	<p>Инструктаж по технике безопасности в занятиях с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Общеразвивающие упражнения с обручами. Вис стоя и лёжа. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.</p>
37	Комплексный	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Общеразвивающие упражнения с обручами. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.</p>

38, 39	Комплексный	Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Общеразвивающие упражнения с обручами. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
40	Совершенствование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.
41	Контрольный	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	
42	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности в занятиях на гимнастическом бревне. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну с поворотами (высота до 1 м).	Уметь выполнять различные шаги на гимнастическом бревне.

		Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	
43, 44	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противодом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну с поворотами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные шаги на гимнастическом бревне.
45, 46	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противодом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по наклонной скамейке различными способами, по канату.
47	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противодом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по наклонной скамейке различными способами, по канату.
III четверть			
48	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий на организм человека. Обучение поворотам на месте вокруг носков лыж.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом; скользющим шагом; бесшажным и одношажным ходом; выполнять подъем «лесенкой».

		Прохождение дистанции 1000 м с переменной скоростью.		
49	Контрольный	Правила поведения на лыжах. Совершенствование ступающего, скользящего шагов, бесшажного и одношажного ходов. Оценивание техники шагов. Прохождение дистанции 1000 м со средней скоростью без учёта времени.	Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом, бесшажным и одношажным ходом; выполнять подъём «лесенкой».	
50	Изучение нового материала	Обучение технике одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Обучение технике подъёма «полуёлочкой». Прохождение с раздельным стартом дистанции 1000 м на время.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полуёлочкой».	
51	Комбинированный	Обучение технике одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Закрепление техники подъёма «полуёлочкой». Прохождение с раздельным стартом дистанции 1000 м.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полуёлочкой».	
52	Контрольный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Оценивание техники спуска в низкой стойке. Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой». Прохождение с равномерной скоростью (средней) дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полуёлочкой».	

53	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск в низкой стойке. Совершенствование техники подъёма «полулёлочкой». Разучивание техники спуска в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полулёлочкой».
54	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники спуска в высокой стойке. Игры: «Пройди в ворота», «Горная эстафета».	Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полулёлочкой».
55	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъёма «полулёлочкой». Игры: «Пройди в ворота», «Горная эстафета».	Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полулёлочкой».
56	Комбинированный	Закрепление техники одновременного двухшажного хода с палками. Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе. Игры: «Пройди в ворота», «Горная эстафета».	Уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полулёлочкой».
57	Изучение нового материала	Обучение повороту махом. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода с палками.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом;.

		Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.	спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подьём «лесенкой» и «полуёлочкой»
58	Комбинированный	Обучение повороту махом. Оценивание техники одновременного двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подьём «лесенкой» и «полуёлочкой».
59	Совершенство-вание	Совершенствование техники поворота махом. Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подьёма «лесенкой» и «полуёлочкой». Игры: «Пройди в ворота», «Горная эстафета».	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подьём «лесенкой» и «полуёлочкой».
60	Совершенство-вание	Совершенствование техники поворота махом. Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подьёма «лесенкой» и «полуёлочкой». Игра «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подьём «лесенкой» и «полуёлочкой».
61	Совершенство-вание	Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подьёма «лесенкой» и «полуёлочкой». Совершенствование техники и скорости подьёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подьём «лесенкой» и «полуёлочкой».

62	Совершенство вание	Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1–2 раза). Медленное прохождение дистанции до 2 км.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полулёлочкой».
63	Комбини- рованный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1–2 раза). Медленное прохождение дистанции до 2 км.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полулёлочкой».
64	Совершен- ствование	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50 м (1–2 раза). Медленное прохождение дистанции до 2 км.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; выполнять подъём «лесенкой» и «полулёлочкой».
65	Комбини- рованный	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. Развитие скоростной выносливости – прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой» и «полулёлочкой»; передвигаться на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

66	Комбинированный	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. Развитие скоростной выносливости – прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лессенкой» и «полуёлочкой»; передвигаться на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
67	Совершенство	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. Развитие скоростной выносливости – прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Уметь выполнять поворот махом; передвигаться на лыжах одно-временным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лессенкой» и «полуёлочкой»; передвигаться на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
68	Контрольный	Разминка. Контрольный забег на дистанцию 1000 м. Подведение итогов занятий на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
69, 70	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале. История возникновения баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча в движении бегом.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.

		Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	
71, 72	Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча в движении бегом. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр.
73, 74	Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
75, 76	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в тригольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
77	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в тригольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.

78, 79, 80	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
IV четверть			
81, 82	Изучение нового материала	История возникновения волейбола. Передача мяча двумя руками сверху. Броски набивного мяча вверх-вперёд на дальность. Игра «Точно водящему». Развитие координационных способностей.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху.
83, 84	Изучение нового материала	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках. Броски набивного мяча из-за головы вверх-вперёд на дальность. Игра «Свеча». Развитие координационных способностей.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху, принимать мяч снизу двумя руками.
85, 86, 87	Комплексный	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в круге. Броски набивного мяча от груди на дальность. Игра «Точно в цель». Развитие координационных способностей.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху, принимать мяч снизу двумя руками.
88, 89	Изучение нового материала	Прямая нижняя подача. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в круге. Броски набивного мяча	Уметь выполнять прямую нижнюю подачу, принимать мяч снизу двумя руками, передавать мяч

		из-за головы вверх-вперёд на дальность. Игра «Точно водящему». Развитие координационных способностей.	двумя руками сверху.
90	Совершенствование	Прямая нижняя подача. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху. Броски набивного мяча из-за головы вверх-вперёд на дальность. Игра «Свеча». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять прямую нижнюю подачу, принимать мяч снизу двумя руками, передавать мяч двумя руками сверху.
91	Совершенствование	Прямая нижняя подача. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху. Броски набивного мяча от груди на дальность. Игра «Точно в цель». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять прямую нижнюю подачу, принимать мяч снизу двумя руками, передавать мяч двумя руками сверху.
92	Комплексный	Прямая нижняя подача. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках, в квадратах. Броски набивного мяча в паре. Игра «Точно водящему». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять прямую нижнюю подачу, принимать мяч снизу двумя руками, передавать мяч двумя руками сверху.
93	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Лучшие прыгуны». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).

94, 95	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).
96	Контрольный	Бег на результат (30 м, 60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).
97, 98	Комплексный	Прыжок в длину с места. Многооскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места.
99	Комплексный	Прыжки в длину с разбега на результат. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.
100	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.
101	Контрольный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Воробей». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.

102	Комплексный	<p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.</p>
-----	-------------	--	--

Примерное поурочно-тематическое планирование Физическая культура. 4 класс

№ урока	Тип урока	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
I четверть			
1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. История отечественной физической культуры (с XVII по XIX век). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (60 м).
2	Изучение нового материала	Физическая нагрузка. Измерение физической нагрузки. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	Знать величину физической нагрузки. Уметь правильно подсчитывать пульс; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м).
3, 4	Комплексный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м).
5	Контрольный	Бег на результат (30 м, 60 м). Круговая эстафета.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге.

6	Изучение нового материала	Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Дневник самоконтроля. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Пробегать с максимальной скоростью (60 м). Уметь заполнять таблицу показателей роста, веса тела и объёма грудной клетки по датам; правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.
7	Комплексный	Дневник самоконтроля. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь заполнять таблицу с краткими данными о содержании тренировок, самочувствии и величине пульса до и после тренировок; правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.
8	Комплексный	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.
9	Комплексный	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Тройной прыжок с места. Игры: «Зайцы в огороде», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.

10	Комплексный	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Тройной прыжок с места. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Зайцы в огороде», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.
11, 12	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать мяч из различных положений на дальность и в цель.
13, 14	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать мяч из различных положений на дальность и в цель.
15	Контрольный	Бросок теннисного мяча на точность в цель. Бросок набивного мяча в парах. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать мяч в цель.
16, 17	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

18, 19	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Прыжки по полоскам», «Белые медведи», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц-сторож, Жучка». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
20, 21	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде», Эстафеты с обручами, «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
22, 23	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
24, 25	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
26, 27	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
28, 29	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

II четверть			
30	Комплексный	<p>Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи во время занятий.</p> <p>Выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.</p>	<p>Уметь оказывать первую помощь при ссадинах, потёртостях кожи и носовом кровотечении; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы.</p>
31, 32	Комплексный	<p>Заполнение дневника самоконтроля.</p> <p>Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей.</p> <p>Игра «Что изменилось?».</p>	<p>Уметь заполнять таблицу показателей роста, веса тела и объёма грудной клетки по датам; заполнять таблицу с краткими данными о содержании тренировок и велочине пульса; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p>
33, 34	Комплексный	<p>Проверка дневников самоконтроля.</p> <p>Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей.</p> <p>Игра «Точный поворот».</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.</p>

35	Контрольный	Выполнение строевых команд. Мост (с помощью и самостоятельно). Оценить выполнение комбинации: кувырок вперёд, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам».	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
36, 37	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры.
38, 39	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры.
40	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры.

41	Контрольный	Общеразвивающие упражнения с мячами. Оценивание вися прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висе.
42, 43	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.
44	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
45	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
46, 47	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

		Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	
III четверть			
48	Комплексный	<p>Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Строевые упражнения на лыжах и с лыжами.</p> <p>Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, разученных в 3 классе.</p> <p>Эстафета (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъёмов с поворотами вокруг палки (дистанция 30–40 м).</p>	<p>Знать правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах и с лыжами; передвигаться одновременным двухшажным ходом; тормозить «плугом»; выполнять подъём «лесенкой» и «ёлочкой».</p>
49	Изучение нового материала	<p>Разминка одновременным двухшажным и скользющим ходом.</p> <p>Обучение технике торможения «упором».</p> <p>Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке с палками.</p> <p>Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.</p>	<p>Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; выполнять подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,0 км.</p>
50	Комплексный	<p>Разминка одновременным двухшажным и скользющим ходом.</p> <p>Обучение технике торможения «упором».</p>	<p>Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором;</p>

		Совершенствование техники торможения «плугом». Обучение технике поворота переступанием с горы. Игра «Не задень».	выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; про- ходить дистанцию до 2,0 км.
51	Комплексный	Совершенствование координации работы рук и ног при одновременном двухшажном ходе с палками. Совершенствование техники торможения «плугом». Совершенствование техники поворота переступанием с горы. Игра «Не задень».	Уметь передвигаться одновре- менным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; про- ходить дистанцию до 2,5 км.
52	Контрольный	Прохождение на лыжах до 1,5 км в мед- ленном темпе. Совершенствование техники одновремен- ного двухшажного хода. Оценивание техники торможения «плугом». Совершенствование техники поворота пере- ступанием в конце спуска. Катание с горки в разных стойках.	Уметь передвигаться поперемен- ным двухшажным ходом; тормо- зить «плугом» и упором; выпол- нять повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
53	Контрольный	Оценивание техники одновременного двух- шажного хода. Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». Игра «Кто дальше».	Уметь передвигаться одnoreмен- ным двухшажным ходом; тормо- зить «плугом» и упором; выпол- нять подъём «ёлочкой».

54	Комплексный	<p>Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе для разминки.</p> <p>Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».</p> <p>Совершенствование техники поворота переступанием в конце спуска.</p> <p>Игра «Кто дальше».</p>	<p>Уметь передвигаться одновременно двухшажным ходом; тор-мозить «плугом» и упором; вы-полнять подъём «ёлочкой»; пово-роты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.</p>
55	Контрольный	<p>Прохождение дистанции до 2 км со сред-ней скоростью.</p> <p>Оценивание техники поворота переступа-нием в конце склона.</p> <p>Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».</p> <p>Игра «Догонялки».</p>	<p>Уметь передвигаться одновре-менным двухшажным ходом; тор-мозить «плугом» и упором; вы-полнять подъём «ёлочкой»; пово-роты переступанием в движении;</p>
56	Контрольный	<p>Прохождение дистанции до 2,5 км в мед-ленном темпе, можно с остановкой (де-вочки идут впереди мальчиков).</p> <p>Оценивание техники подъёма «ёлочкой».</p> <p>Проведение эстафеты на скорость с этапом до 50 м (2–3 раза).</p>	<p>Уметь передвигаться одновре-менным двухшажным ходом; тор-мозить «плугом» и упором; вы-полнять подъём «ёлочкой»; пово-роты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.</p>
57	Изучение но-вого матери-ала	<p>Обучение технике попеременного двухшаж-ного хода. Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью.</p>	<p>Уметь передвигаться поперемен-ным двухшажным ходом; прохо-дить дистанцию до 2,5 км.</p>
58	Совершен-ствование	<p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Проведение эстафеты</p>	<p>Уметь передвигаться попере-менным двухшажным ходом;</p>

		на скорость с этапом до 50 м (2–3 раза) с промежуточным отдыхом. Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью.	тормозить «пругом» и упором; выполнять подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
59	Совершенство	Совершенство техники попеременного двухшажного хода. Проведение эстафеты на скорость с этапом до 50 м (2–3 раза) с промежуточным отдыхом. Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «пругом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
60	Совершенство	Совершенство техники попеременного двухшажного хода. Проведение эстафеты на скорость с этапом до 50 м (2–3 раза) с промежуточным отдыхом. Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «пругом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
61	Комплексный	Проведение эстафеты на скорость с этапом до 50 м (2–3 раза) с промежуточным отдыхом. Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью. Совершенство спусков и подъёмов.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «пругом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.
62	Комплексный	Проведение эстафеты на скорость с этапом до 50 м (2–3 раза) с промежуточным отдыхом.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «пругом» и упором;

63	Совершенство	<p>Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью. Совершенствование спусков и подъёмов.</p> <p>Эстафеты с этапом до 50 м. Совершенствование техники спусков, торможения, поворотов и подъёмов. Игры: «Догонялки», «Гонка с выживанием».</p>	<p>выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.</p> <p>Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.</p>
64	Совершенство	<p>Эстафеты с этапом до 50 м. Совершенствование техники спусков, торможения, поворотов и подъёмов. Игры: «Догонялки», «Гонка с выживанием».</p>	<p>Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.</p>
65	Совершенство	<p>Эстафеты с этапом до 50 м. Совершенствование техники спусков, торможения, поворотов и подъёмов. Игры: «Догонялки», «Гонка с выживанием».</p>	<p>Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.</p>
66	Совершенство	<p>Эстафеты с этапом до 50 м. Совершенствование техники спусков, торможения, поворотов и подъёмов. Игры: «Догонялки», «Гонка с выживанием».</p>	<p>Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.</p>

67	Совершенство	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении.
68	Контрольный	Проверка готовности класса к соревнованиям: выдача номеров, подготовка протокола, разметка дистанции. Соревнование на дистанции 1 км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявление результатов соревнований. Напоминание детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; выполнять подъёмы; повороты переступанием в движении.
69, 70	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности в занятиях баскетболом. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
71	Комплексный	Заполнить дневник самоконтроля. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним	Уметь заполнять таблицу показателей роста, веса тела и объёма грудной клетки по датам; заполнять таблицу с краткими данными

		отскоком. Броски мяча от груди в парах. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	о содержании тренировок и личной пульса; владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
72	Комплексный	Проверить дневник самоконтроля. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски мяча от груди в парах. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
73, 74	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Броски мяча от груди в парах, в тройках. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
75, 76	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Броски мяча от груди в корзину с места. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.

77, 78	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
79, 80, 81, 82	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
IV четверть			
83, 84	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Прямая нижняя подача в волейболе в парах. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игры: «Точно водящему», «Свеча», «Точно в цель».	Уметь владеть мячом (передать двумя руками сверху, принимать снизу двумя руками, выполнять прямую нижнюю подачу) в процессе подвижных игр.
85	Совершенствование	Прямая нижняя подача в волейболе в круге. Передача двумя руками сверху в парах и в круге. Приём мяча снизу двумя руками в круге. Игры: эстафета с элементами волейбола, «Свеча», «Пионербол».	Уметь владеть мячом (передать двумя руками сверху, принимать снизу двумя руками, выполнять прямую нижнюю подачу) в процессе подвижных игр.

86, 87	Совершенство	Прямая нижняя подача в волейболе в круге. Передача двумя руками сверху в круге. Приём мяча снизу двумя руками в круге. Игры: эстафета с элементами волейбола, «Пионербол».	Уметь владеть мячом (передать двумя руками сверху, принимать снизу двумя руками, выполнять прямую нижнюю подачу) в процессе подвижных игр.
88, 89	Совершенство	Прямая нижняя подача в волейболе в парах и в круге. Передача двумя руками сверху в парах и в круге. Приём мяча снизу двумя руками в круге. Игры: эстафета с элементами волейбола, «Пионербол».	Уметь владеть мячом (передать двумя руками сверху, принимать снизу двумя руками, выполнять прямую нижнюю подачу) в процессе подвижных игр.
90	Изучение нового материала	История возникновения футбола. Общеразвивающие упражнения. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение мяча правой (левой) ногой в ритме шага. Удар по неподвижному мячу. Игры: «Выбей мяч», «Футбольный слалом».	Уметь владеть мячом (вести мяч шагом и бегом одной и другой ногой попеременно; выполнять удар) в подвижных играх.
91	Совершенство	Общеразвивающие упражнения. Бег «змейкой» с максимальной скоростью. Ведение мяча правой (левой) ногой в медленном беге. Удар по неподвижному мячу. Игры: «Выбей мяч», «Набивалы». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (вести мяч шагом и бегом одной и другой ногой попеременно; выполнять удар) в подвижных играх.
92	Совершенство	Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ведение мяча правой (левой) ногой	Уметь владеть мячом (вести мяч шагом и бегом одной и другой ногой попеременно;

			в медленном беге. Удар по неподвижному мячу. Эстафета с закреплённым мячом.	выполнять удар) в подвижных играх.
93	Изучение нового материала		Инструктаж по технике безопасности. Заполнить дневник самоконтроля. Понятия: «низкий старт», «стартовое ускорение», «финиширование». Бег на скорость (30 м, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Уметь заполнять таблицу показателей роста, веса тела и объёма грудной клетки по датам; заполнять таблицу с краткими данными о содержании тренировок и величине пульса; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м.
94, 95	Комплексный		Проверить дневник самоконтроля. Бег на скорость (30 м, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь принимать низкий старт, правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м.
96	Контрольный		Бег на результат (30 м, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь принимать низкий старт, правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м.
97, 98	Изучение нового материала		Обучение прыжку в высоту с места способом «перешагивание». Подскоки на одной ноге, махом другой, вверх на месте. Подскоки вверх	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.

		с доставанием ногой определенной отметки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.		
99	Совершенствование	Прыжок в высоту с разбега. Подскоки вверх с трёх-пяти-семи шагов с доставанием головой отметки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	
100	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	
101	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	
102	Контрольный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	

РАЗРАБОТКА ПЛАНОВ-КОНСПЕКТОВ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Планы-конспекты уроков относятся к числу методических материалов, ориентированных на предметное освоение школьниками учебного материала.

План-конспект урочного занятия разрабатывается с учётом внешних условий:

- урок проводится на открытой площадке;
- в спортивном зале;
- наличие необходимого инвентаря;
- расстановка спортивного оборудования с учётом правил техники безопасности.

Введение в школах третьего урока физической культуры позволяет сочетать образовательные уроки с тренировочными занятиями, основанными на целенаправленном развитии физических качеств.

Примерный план-конспект урока для учащихся 1 класса

Тема: Что такое физическая культура

Задачи

1. Создать представление о физической культуре.
2. Раскрыть значение и пользу занятий закаливанием, подвижными играми, спортом и туризмом для человека.
3. Обучить подвижным играм «Поймай воробышка» и «Гуси».

План-конспект

Подготовительная часть урока (10–12 минут)

1. Бег с равномерной скоростью (до 30–40 с)
2. Бег с ускорением (до 40–60 с)
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (7–8 минут)
4. Комплекс упражнений на развитие гибкости (2–3 минуты)

5. Равномерный бег (30–40 с)

6. Дыхательные упражнения в движении (20–30 с)

Основная часть урока (20–22 минуты)

1. Создать представление о физической культуре.
 - Объяснить ученикам, что физическая культура – это разнообразные занятия, позволяющие укреплять здоровье

(с. 5, Тарнопольская Р. И., Мишин Б. И. Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных организаций).

- Объяснить, что каждый вид занятий физической культурой позволяет становиться сильными, ловкими и выносливыми.
 - Подвижная игра «Поймай воробышка» (с. 16. Тарнопольская Р. И., Мишин Б. И. Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных организаций).
 - Построить ребят в круг. Выбрать «воробья» и «кошку» и объяснить правила игры. «Воробей» располагается внутри круга, а «кошка» – снаружи.
 - По сигналу «кошка» пытается забежать в круг и поймать «воробья», ребята, стоящие в кругу, её не пускают.
 - «Кошка», поймавшая «воробья», становится в круг, пойманный «воробей» выходит за пределы круга и становится «кошкой». Ученик, стоящий в окружении и пропустивший «кошку» в круг, становится «воробьём».
2. Подвижная игра «Гуси» (с. 17, Тарнопольская Р. И., Мишин Б. И. Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных организаций).
- Построить учащихся в шеренгу и объяснить правила игры. Начертить две линии на расстоянии 10–15 м друг от друга. Определить места, где будут находиться игроки.
 - Назначить из числа школьников «хозяина» и «волка». Игроков, выполняющих роли «гусей» и «хозяина», развести за начерченные линии. «Волк» располагается между линиями.
 - После произнесения речёвки «гуси» перебегают из своего «дома» в «дом хозяина». На этом пути «волк» старается поймать одного из игроков.
 - Пойманный «гусь» становится «волком».

3. Выполнить комплекс упражнений для релаксации с дыхательными упражнениями в движении.

Заключительная часть урока (1–2 минуты)

Подведение итогов урока, оценивание отдельных учащихся.

ОЦЕНИВАНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разработанные в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Требования по физической подготовленности для учащихся 1–4 классов (см. таблицы 2–5 в Приложении)

Тестирование. Рекомендации по проведению

Тестирование необходимо проводить дважды в год – в начале и в конце учебного года. Учитель может достаточно объективно оценить, насколько улучшились результаты учащихся; какая работа была проведена успешно, а также то, что не удалось сделать эффективно. Результаты тестирования необходимы учителю для улучшения планирования своей работы, но они не должны стать достоянием учеников. Низкая оценка уровня подготовленности может создать психологический дискомфорт у учащегося и лишить его должной мотивации к достижению успеха. Задача учителя – создать положительный эмоциональный настрой для достижения улучшений индивидуальных показателей. Кроме стандартных упражнений, входящих в требования по физической подготовленности для учащихся начальной школы, можно рекомендовать дополнительные упражнения.

Челночный бег 3 x 10 м

Упражнение выполняется с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотом без остановок. Сравнение временных показателей бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м демонстрирует уровень развития координации у учащихся. Чем меньше разница между обычным и челночным бегом, тем выше уровень координации у учеников.

1 класс

Уровень	Время	
	мальчики	девочки
Высокий	10,5 с и меньше	10,7 с и меньше
Средний	10,6–10,9 с	10,8–11,2 с
Низкий	11,0 с и меньше	11,3 с и больше

2 класс

Уровень	Время	
	мальчики	девочки
Высокий	10,0 с и меньше	10,2 с и меньше
Средний	10,1–10,5 с	10,3–10,8 с
Низкий	10,6 с и больше	10,9 с и больше

3 класс

Уровень	Время	
	мальчики	девочки
Высокий	9,5 с и меньше	9,7 с и меньше
Средний	9,6–10,1 с	9,8–10,3 с
Низкий	10,2 с и меньше	10,5 с и больше

4 класс

Уровень	Время	
	мальчики	девочки
Высокий	9,1 с и меньше	9,3 с и меньше
Средний	9,2–9,7 с	9,4–9,9 с
Низкий	9,8 с и меньше	10,1 с и больше

Метание малого мяча в горизонтальную цель на точность

Горизонтальная мишень диаметром 25 см расположена на расстоянии 2,5 м от места броска. Учащиеся выполняют 3 броска правой и 3 броска левой рукой мячом для большого тенниса. Фиксируется количество попаданий в цель.

Уровень	Результат
Высокий	5–6 попаданий из 6 бросков
Средний	3–4 попадания из 6 бросков
Низкий	2 и менее попаданий из 6 бросков

Метание малого мяча на дальность

В 1 и 2 классах можно использовать для метания мешочек, который необходимо сжимать в ладони, а не брать за край.

1 класс

Уровень	Результат
Высокий	8 м и дальше
Средний	4–8 м
Низкий	Ближе 4 м

2 класс

Уровень	Результат
Высокий	10,1 м и дальше
Средний	6–10 м
Низкий	Ближе 6 м

3 класс

Уровень	Результат
Высокий	12,1 м и дальше
Средний	8–12 м
Низкий	Ближе 8 м

4 класс

Уровень	Результат
Высокий	14,1 м и дальше
Средний	10–14 м
Низкий	Ближе 10 м

Вис на время

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке, располагаясь к ней спиной. Тест информативен как для определения выносливости, так и для определения качества морально-волевой подготовки.

1 класс

Уровень	Результат
Высокий	60 с и больше
Средний	30–59 с
Низкий	0–29 с

2 класс

Уровень	Результат
Высокий	70 с и больше
Средний	40–69 с
Низкий	0–39 с

3 класс

Уровень	Результат
Высокий	80 с и больше
Средний	50–79 с
Низкий	10–49 с

4 класс

Уровень	Результат
Высокий	90 с и больше
Средний	60–89 с
Низкий	20–59 с

Подъём туловища за 30 с

Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине на мате, руки за головой, прямые ноги закреплены под рейкой гимнастической стенки. Фиксируется количество подъёмов до 90° за 30 с.

1 класс

Уровень	Результат
Высокий	15 раз и более
Средний	8–14 раз
Низкий	Менее 8 раз

2 класс

Уровень	Результат
Высокий	16 раз и более
Средний	10–15 раз
Низкий	Менее 10 раз

3 класс

Уровень	Результат
Высокий	17 раз и более
Средний	12–16 раз
Низкий	Менее 12 раз

4 класс

Уровень	Результат
Высокий	18 раз и более
Средний	14–17 раз
Низкий	Менее 14 раз

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качества соблюдения гигиенических норм.

Методические рекомендации обеспечивают достижение качественного и достаточно полного выполнения требований государственного стандарта образования.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

План распределения учебного материала на учебный год

Разделы и темы рабочей программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Базовая часть	91	78	86	88	343
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
гимнастика с основами акробатики	29	18	18	18	83
лёгкая атлетика	34	29	35	25	123
лыжная и (или) конькобежная подготовка	20	21	21	21	83
подвижные игры с элементами спортивных игр	8	10	12	24	54
Вариативная часть					
вид, связанный с региональными особенностями	8	24	16	14	62
Итого	99	102	102	102	405

Требования к физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики Уровень			Девочки Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание, количество раз:						
Мальчики в висе стоя	11–12	9–10	7–8			
Девочки в висе лёжа				9–10	7–8	5–6
Прыжок в длину с места, см	118–120	115–117	105–114	116–118	113–115	100–112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0–6,2	6,3–6,7	6,8–7,2	6,1–6,3	6,4–6,7	6,8–7,2
Бег на 1000 м	без учёта времени					

Требования к физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики Уровень			Девочки Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание, количество раз:						
Мальчики в висе стоя	14–16	8–13	5–7			
Девочки в висе лёжа				13–15	8–12	6–7
Прыжок в длину с места, см	143–145	128–142	119–127	136–146	118–135	108–117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8–6,0	6,1–6,7	6,8–7,0	6,0–6,2	6,3–6,7	6,8–7,0
Бег на 1000 м	без учёта времени					

Требования к физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики Уровень			Девочки Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание, количество раз:						
<i>Мальчики в висе стоя</i>	18–20	15–17	12–14			
<i>Девочки в висе лёжа</i>				18–20	15–17	12–14
Прыжок в длину с места, см	150–160	131–149	120–130	143–152	126–142	115–125
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6–5,8	5,9–6,3	6,4–6,6	6,0–6,3	5,9–6,5	6,6–6,8
Бег на 1000 м, мин	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	7,0
Ходьба на лыжах 1 км, мин	8,0	8,5	9,0	8,0	9,0	9,5
Плавание 25 м, мин	без учёта времени					

Требования к физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики Уровень			Девочки Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание, количество раз:						
Мальчики в висе стоя	20–22	17–19	14–16			
Девочки в висе лёжа				18–20	15–17	12–14
Прыжок в длину с места, см	160–165	150–159	145–149	150–155	140–149	130–139
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м, мин	4,5	5,0	5,5	5,0	5,65	6,5
Ходьба на лыжах 1 км, мин	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5
Плавание 25 м, мин	без учёта времени					