

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы «Физическая культура» А.П.Матвеева. УМК «Перспектива» 2 класс, соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования. Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Рабочая программа включает в себя:

1. Пояснительную записку.
2. Общую характеристику курса физическая культура.
3. Место курса физическая культура в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.
5. Содержание курса физическая культура.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Контрольно-измерительные материалы (Приложение 1)

Для реализации программы используется: «Физическая культура» 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций/ А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014; Матвеев, А. П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014; *Матвеев, А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014.

Общая характеристика курса

В результате обучения технологии реализуются следующие

цели:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- *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 развитии физической культуры у народов Древней Руси; разновидностях физических упражнений: общеразвивающих (ОРУ), подводящих и соревновательных; об измерении частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений; о правилах и особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- *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 в учебном плане

В соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), рабочая программа для 2-го класса предусматривает изучение физической культуры в объеме 3 часа в неделю. В соответствии с Учебным планом и Годовым календарным учебным графиком МБОУ "Школа № 24" на 2018 – 2019 учебный год рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, за год – 99 часов.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры 2 класса:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;

- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м | Без учета времени. | | | | | |

**Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий,
основных видов учебной деятельности:**

| Наименование раздела учебного предмета, курса (количество часов) | Содержание учебного предмета, курса | Формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
|---|---|---|---|
| ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч) | «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медикобиологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности) | 1-Урок формирования новых знаний 2-3 Комбинированный урок 4-5 Обобщение и систематизация знаний | <i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств |
| СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч) | Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля | 6-7 Изучение нового материала 8-Комбинированные уроки, 9 Обобщение и систематизация знаний. | <i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Контроль</i> правильности осанки |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВА НИЕ (90ч) из них | Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а | 10-12. Уроки формирования новых знаний 13-14 Изучение нового материала 15 Комбинированный | <i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p><i>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</i></p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность, которая в свою очередь делится на</p> <p><i>2.1 Легкую атлетику 14ч</i></p> <p><i>2.2.Подвижные игры (12ч)</i></p> <p><i>2.3.Гимнастику с движениями акробатики(27ч)</i></p> <p><i>2.4 Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)</i></p> <p><i>2.5.Легкую атлетику 10 ч</i></p> | <p>также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью</p> <p>1. Тематика «Физкультурно-оздоровительная деятельность». В неё входят 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.</p> <p>2. Тематика «Легкая атлетика»</p> <p>Равномерный медленный бег от 3-х до 8 мин..</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м).</p> <p>Равномерный медленный бег до 8 мин. Челночный бег. Специально-беговые упражнения. Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени.</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели,(2 х 2 м) с расстояния 4-5 м., метание набивного мяча</p> <p>Тематика «Подвижные игры»</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуды — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.</p> <p>Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Волейбол: подвижные игры: «Волна»,</p> | <p>урок,</p> <p>16-18 Урок изучения и первичного закрепления новых знаний.</p> <p>19 Комбинированный урок</p> <p>20 Урок изучения нового материала</p> <p>21-22 Уроки практикум</p> <p>23 Комбинированный урок</p> <p>24-26 Уроки изучения нового материала</p> <p>27-33 Обобщение и систематизация знаний</p> <p>33-контроль знаний</p> <p>35-42 Урок изучения и первичного закрепления новых знаний.</p> <p>43 Комбинированный урок</p> <p>44-45 Урок коррекции знаний</p> <p>46 Комбинированный урок</p> <p>47-50 Комбинированные уроки</p> <p>51 Комбинированный урок</p> <p>52-56 Обобщение и систематизация знаний</p> <p>57-61 Уроки изучения и первичного закрепления новых знаний.</p> <p>62-72 Комбинированные</p> | <p>значениями.</p> <p><i>Контроль</i> правильности осанки</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p>универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>«Неудобный бросок» и др. Требования: уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре. <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Тематика « Гимнастика с основами акробатики:</i> <i>Организуящие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Требования: Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку.</p> | <p>уроки 73-77 Изучение нового материала 78-83 Обобщение и систематизация знаний 84-87 Урок-практикум 88-89 Обобщение и систематизация знаний 90 Урок повторения изученного материала 91 контроль знаний 92 Урок коррекции знаний 93-95 Обобщение и систематизация знаний 96 Комбинированный урок 97-99 Комплексные уроки</p> | <p>подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|------------------------------|--|--|--|
| | | | <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Уметь</i>: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинации</p> |
| «Общеразвивающие упражнения» | В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств | | <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Научиться правильно выполнять основные общеразвивающие движения для развития основных физических качеств</p> |
| | Всего 99 час | | |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

| Раздел учебной программы по предмету | Номер урока | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|---|-------------|--|------------------|----------|----------|
| | | | | По плану | По факту |
| Знания о физической культуре 5 часов | 1. | Физическая культура человека | 1 | 04.09 | |
| | 2. | Правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 | 06.09 | |
| | 3. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 07.09 | |
| | 4. | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 | 11.09 | |
| | 5. | Физические качества гибкость и равновесие | 1 | 13.09 | |
| Способы физкультурной деятельности - 4 часа | 6. | Закаливание | 1 | 14.09 | |
| | 7. | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | 1 | 18.09 | |
| | 8. | Понятие длины и массы тела | 1 | 20.09 | |
| | 9. | Правильная осанка | 1 | 21.09 | |
| Физическое совершенствование 90 часов из них: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа | 10. | Оздоровительные формы занятий | 1 | 25.09 | |
| | 11. | Развитие физических качеств | 1 | 27.09 | |
| | 12. | Профилактика утомления | 1 | 28.09 | |
| 2.Спортивно-оздоровительная деятельность 87 из них: 2.1.Легкая атлетика 14 часов 2.1.1.Беговая подготовка 7 часов | 13. | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | 1 | 02.10 | |
| | 14. | Челночный бег. | 1 | 04.10 | |
| | 15. | Бег (30 м). | 1 | 05.10 | |
| | 16. | Бег с ускорением (60 м). | 1 | 09.10 | |
| | 17. | Равномерный бег (7 мин). | 1 | 11.10 | |
| | 18. | Бег 1 км без учета времени | 1 | 12.10 | |
| | 19. | Равномерный бег (8 мин). | 1 | 16.10 | |
| 2.1.2.Прыжковая подготовка (4ч) | 20. | Прыжки в длину с места. | 1 | 18.10 | |
| | 21. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 1 | 19.10 | |
| | 22. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | 1 | 23.10 | |
| | 23. | Прыжок с высоты (до 40 см). | 1 | 25.10 | |
| 2.1.3.Броски большого, метания малого мяча (3ч) | 24. | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 26.10 | |
| | 25. | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 | 06.11 | |
| | 26. | Метание набивного мяча. | 1 | 08.11 | |
| 2.2.Подвижные игры (12ч) | 27. | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | 09.11 | |
| | 28. | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | 1 | 13.11 | |
| | 29. | Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 | 15.11 | |
| | 30. | Игры «Прыжки по полоскам», «Юпади в мяч». | 1 | 16.11 | |

| | | | | | |
|---|-----|---|---|-------|--|
| | | Эстафеты. | | | |
| | 31. | Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты. | 1 | 20.11 | |
| | 32. | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | 1 | 22.11 | |
| | 33. | Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | 1 | 23.11 | |
| | 34. | Промежуточная аттестация (1 этап) | 1 | 27.11 | |
| | 35. | Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1 | 29.11 | |
| | 36. | Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | 1 | 30.11 | |
| | 37. | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». | 1 | 04.12 | |
| 2.3. Гимнастика с основами акробатики (27ч) 2.3.1. Движения и передвижения строем (3ч) | 38. | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 | 06.12 | |
| | 39. | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 | 07.12 | |
| | 40. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 | 11.12 | |
| 2.3.2. Акробатика (9ч) | 41. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | 1 | 13.12 | |
| | 42. | Группировка. Перекаты в группировке | 1 | 14.12 | |
| | 43. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 | 18.12 | |
| | 44. | Упоры, седы, упражнения в группировке | 1 | 20.12 | |
| | 45. | Стойка на лопатках | 1 | 21.12 | |
| | 46. | Стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 | 25.12 | |
| | 47. | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | 27.12 | |
| | 48. | Кувырок вперед. | 1 | 10.01 | |
| | 49. | Кувырок в сторону. | 1 | 11.01 | |
| | 50. | Акробатическая комбинация | 1 | 15.01 | |
| 2.3.3. Снарядная гимнастика (8ч) | 51. | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». | 1 | 17.01 | |
| | 52. | Поднимание согнутых и прямых ног в висе | 1 | 18.01 | |
| | 53. | Вис на согнутых руках. | 1 | 22.01 | |
| | 54. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | 1 | 24.01 | |
| | 55. | Комбинация на бревне | 1 | 25.01 | |
| | 56. | Лазание по канату. | 1 | 29.01 | |
| | 57. | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | 1 | 31.01 | |
| | 58. | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | 1 | 01.02 | |
| 2.3.4. Прикладная гимнастика (7 ч) | 59. | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | 1 | 05.02 | |
| | 60. | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях | 1 | 07.02 | |
| | 61. | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | 1 | 08.02 | |
| | 62. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным | 1 | 12.02 | |

| | | | | | |
|--|-----|--|---|-------|--|
| | | перехватом и перестановкой рук. | | | |
| | 63. | Перелезание через коня, бревно. | 1 | 14.02 | |
| | 64. | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | 1 | 15.02 | |
| | 65. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 19.02 | |
| 2.4.Подвижные игры на основе баскетбола (24ч) | 66. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 21.02 | |
| | 67. | Ведение мяча на месте. | 1 | 22.02 | |
| | 68. | Броски в цель | 1 | 26.02 | |
| | 69. | Ведение на месте. Броски в цель. | 1 | 28.02 | |
| | 70. | Игра «Попади в обруч». | 1 | 01.03 | |
| | 71. | Игра «Передал - садись». | 1 | 05.03 | |
| | 72. | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | 1 | 07.03 | |
| | 73. | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | 1 | 12.03 | |
| | 74. | Броски в щит | 1 | 14.03 | |
| | 75. | Игра «Мяч соседу». | 1 | 15.03 | |
| | 76. | Броски в кольцо | 1 | 19.03 | |
| | 77. | Развитие координационных способностей | 1 | 02.04 | |
| | 78. | Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 | 04.04 | |
| | 79. | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | 05.04 | |
| | 80. | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 09.04 | |
| | 81. | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 11.04 | |
| | 82. | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | 1 | 12.04 | |
| | 83. | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 16.04 | |
| | 84. | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | 1 | 18.04 | |
| | 85. | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | 1 | 19.04 | |
| | 86. | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | 1 | 23.04 | |
| | 87. | Ведение мяча. «Школа мяча». | 1 | 25.04 | |
| | 88. | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 26.04 | |
| | 89. | «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 | 30.04 | |
| 2.5. Легкая атлетика 10 2.5.1.Беговая подготовка (7 ч) 2.5.2.Броски большого, метания малого мяча (2 ч) | 90. | Челночный бег. Бег (30 м). | 1 | 07.05 | |
| | 91. | Промежуточная аттестация(2 этап) | 1 | 14.05 | |
| | 92. | Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». | 1 | 16.05 | |
| | 93. | Равномерный бег (7 мин).Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 17.05 | |
| | 94. | Равномерный бег (8 мин).Метание малого мяча на дальность с места | 1 | 21.05 | |
| | 95. | Кросс 1 км без учета времени | 1 | 23.05 | |

| | | | | | |
|---------------------------------|-----|--|---|-------|--|
| | 96. | Игры и эстафеты с бегом на местности. | 1 | 24.05 | |
| 2.5.3.Прыжковая подготовка (3ч) | 97. | Прыжок с места. Эстафеты. | 1 | 28.05 | |
| | 98. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 1 | 30.05 | |
| | 99. | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 | 31.05 | |

Система контроля знаний и умений учащихся:

| Вид контроля | Тема | Тема урока | Дата |
|---|---|---|--------------|
| Промежуточная аттестация - 1 этап | Тестовый контроль по итогам изучения тем – «Спортивно-оздоровительная деятельность» | Промежуточная аттестация - 1 этап | 27.11 |
| Промежуточная аттестация - 2 этап. Итоговый контроль. | Проверка результатов освоения курса физическая культура 4 класса | Промежуточная аттестация - 2 этап. Итоговый контроль. | 14.05 |

Приложение 1 Контрольно-измерительные материалы

| | класс | Мальчики | | | девочки | | |
|--|---------|----------|------|------|---------|------|------|
| | отметка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 метров с высокого старта (сек) | 1 | 5.6 | 7.3 | 7.5 | 5.8 | 7.5 | 7.6 |
| | 2 | 5.4 | 7.0 | 7.1 | 5.6 | 7.2 | 7.3 |
| | 3 | 5.1 | 6.7 | 6.8 | 5.3 | 6.9 | 7.0 |
| | 4 | 5.0 | 6.5 | 6.6 | 5.2 | 6.5 | 6.6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 1 | 155 | 115 | 100 | 150 | 110 | 90 |
| | 2 | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| | 3 | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| | 4 | 185 | 140 | 130 | 170 | 140 | 120 |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 1 | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| | 2 | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| | 3 | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| | 4 | 8.6 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------------|------|------|--------------------|-------|------|
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 1 | 4 | 2 | 1 | — | — | — |
| | 2 | 4 | 2 | 1 | — | — | — |
| | 3 | 5 | 3 | 1 | — | — | — |
| | 4 | 5 | 3 | 1 | — | — | — |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 1 | — | — | — | 12 | 4 | 2 |
| | 2 | — | — | — | 14 | 6 | 3 |
| | 3 | — | — | — | 16 | 7 | 3 |
| | 4 | — | — | — | 18 | 8 | 4 |
| Бег 1000 метров (мин) | 1 | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| | 2 | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| | 3 | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| | 4 | 5.00 | 5.40 | 6.00 | 5.30 | 6.10 | 7.00 |
| Многоскок 8 прыжков (в метрах) | 1 | 8.8 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 6.0 | 4.8 |
| | 2 | 12.5 | 9.0 | 7.0 | 11.5 | 8.5 | 6.0 |
| | 3 | 13.0 | 10.0 | 7.5 | 12.0 | 9.5 | 6.5 |
| | 4 | 14.0 | 12.0 | 10.5 | 13.0 | 11.5 | 9.5 |
| Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Наклон вперед, сидя на полу (см) | 1 | 9 | 3 | 1 | 11,5 | 6 | 2 |
| | 2 | 7,5 | 3 | 1 | 12,5 | 6 | 2 |
| | 3 | 7,5 | 3 | 1 | 13 | 6 | 2 |
| | 4 | 8,5 | 4 | 2 | 14 | 7 | 3 |
| Бег на выносливость 6 - минутный бег (метры) | 1 | 1100 | 730 | 700 | 900 | 600 | 500 |
| | 2 | 1150 | 800 | 750 | 950 | 650 | 550 |
| | 3 | 1200 | 850 | 800 | 1000 | 700 | 600 |
| | 4 | 1250 | 900 | 850 | 1050 | 750 | 650 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 30 сек) | 1 | 7 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| | 2 | 9 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| | 3 | 11 | 9 | 8 | 10 | 8 | 5 |
| | 4 | 13 | 11 | 10 | 13 | 12 | 11 |
| Метание мяча на дальность (в метрах) | 1 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 2 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 3 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 4 | 28 25 20 | | | 20 | 15 12 | |
| Подъём туловища | 1 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |

| | | | | | | | |
|--|----------|--------------------|----|----|--------------------|----|----|
| лежа на спине за 1 мин. (раз) | 2 | 30 | 20 | 15 | 25 | 15 | 10 |
| | 3 | 35 | 25 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| | 4 | 38 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз) | 1 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 2 | 50 | 30 | 20 | 60 | 40 | 30 |
| | 3 | 60 | 40 | 30 | 70 | 50 | 40 |
| | 4 | 70 | 50 | 40 | 80 | 60 | 50 |

