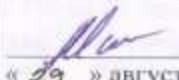
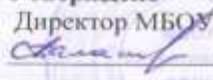


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕРЕГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>14</u> от « <u>29</u> » августа 2019 г.	Согласовано заместитель директора МБОУ «Береговская СОШ»  /А. В. Маслов/ « <u>29</u> » августа 2019 г.	Утверждено Директор МБОУ «Береговская СОШ»  /С. В. Балашов/ Приказ № <u>69</u> от « <u>29</u> » августа 2019 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура
1-я ступень основного общего образования 1-4 классы
уровень базовый ФГОС второго поколения
270 часов

Разработал:
учитель физической культуры
1-й категории Войкин В.В.

с. Береговое 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 1-4 классов МБОУ «Береговская СОШ» на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012 г.), Примерной образовательной программы и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы, Рабочие программы. В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2012.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

В соответствии с инструктивно-методическим письмом «О преподавании в начальных классах общеобразовательных учреждений Белгородской области в 2019-2020 учебном году» учителям начальных классов в процессе работы необходимо руководствоваться следующими нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (ст.43).
- Закон РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ статьи 10,11,12,28,29,30,47,55,66 "Об образовании в Российской Федерации"(вступает в силу с 01.09.2013).
- Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373).

– Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрировано в Минюсте РФ 04 февраля 2011 года № 19707.

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 2357 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373” (зарегистрирован в Минюсте РФ 12 декабря 2011 г., регистрационный N 22540).

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 декабря 2011 г. № 2885, зарегистрирован в Минюсте РФ 21 февраля 2012 года №23290 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных к использованию в образовательном процессе) в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, имеющих государственную аккредитацию на 2012-13 учебный год.

– Приказ Минобрнауки РФ от 14.12.2009 № 729 (ред. от 13.01.2011) "Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 № 15987).

– Приказ Минобрнауки РФ от 13.01.2011 №2 "О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 08.02.2011 № 19739)

– Письмо Минобрнауки РФ от 12.07.2000 N 22-06-788 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях».

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 24 октября 2011 г. №МД-1427/03 «Об обеспечении преподавания комплексного учебного курса ОРКСЭ».

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

– Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 апреля 2014 года № 08-548«О федеральном перечне учебников»;

– Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы (постановление Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. N 2148-р).(постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N295).

Региональный уровень

– Постановление Правительства Белгородской обл. от 28.10.2013 N 431-пп "Об утверждении Стратегии развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013 - 2020 годы".

– Долгосрочная целевая программа «Развитие образования Белгородской области на 2011-2015 годы», утвержденная постановлением Правительства Белгородской области от 02 октября 2010 г. № 325-пп (с внесенными изменениями от 24.12.2012г. №549-пп).

Общая характеристика учебного курса

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими

упражнениями.

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 66 часов в 1 классе (33 учебные недели, 2 часа в неделю), во 2-4 классах по 68 часа в год (в каждом классе по 2 часа в неделю, 34 учебных недели), 270 часов (на весь курс 1-4 класс). Преподавание физической культуры в 1-4 классах осуществляется за счет федерального компонента УБП на основе ФГОС второго поколения.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012., который входит УМК предметной линии В.И Ляха, А.А. Зданевича.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. Количество уроков в 1 классе составляет 16 ч, вместо 18 ч., что связано со ступенчатым режимом обучения. Потому для выполнения программы объединяются смежные темы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Основным видом контроля является текущий контроль, локальный, оперативный и итоговый.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	52	52	52	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14
1.6	Плавание*				
2	Вариативная часть	14	16	16	16
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	7	8	8	8
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	7	8	8	8
	Итого	66	68	68	68

Содержание программы.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку. с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз		4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному и учебному плану на 2019-2020 учебный год на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 66 ч (2 часа в неделю, 33 учебные недели в год), во 2-4 классах по 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в год). Всего на учебный курс физическая культура в начальной школе отводится 270 часов. Преподавание физической культуры в 1-4 классах осуществляется за счет федерального компонента УБП на основе ФГОС второго поколения. Третий час физической культуры выведен в рамки внеурочной деятельности с целью организации оздоровления и развития детей.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом

для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Раздел программы *гимнастика с основами акробатики* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы: легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- **способам** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

– технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

– составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

– вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

– организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы: лыжная подготовка

Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы **лыжной подготовки** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

– приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;

– правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

– составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;

– вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

– организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные подготовка

Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

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 спортивных залах)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перлазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками 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. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Плавание. Подводящие упражнения: входение на воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласования рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, 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, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне;

передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»)

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими

упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, постепенно довести до 30-60 мин (температура воздуха от +22 до – 16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание – утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой

деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм (табл. 2) сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах (табл. 3).

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с

их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися лёжа согнувшись.

Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре), шага разомкнись!».

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

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

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкоатлетические упражнения

Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Обычный бег, с изменением направления движения. Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов ров», «Круговая эстафета».

Бег от 10 до 20 м.

Прыжки с поворотом 180°, в длину с места; длину с разбега,

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении движения.

Лыжная подготовка

Двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.

Знания по основным требованиям к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Пустое место», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Команда быстроногих», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка».

Ловля и передача мяча в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Броски в цель. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе.

Знания по правилам игры, инвентаря, оборудования, организации игр, правила поведения и безопасности.

Возможные сокращения в тематическом планировании:

- ТБ – техника безопасности;
- ОРУ – общеразвивающие упражнения;
- КОРУ – комплекс общеразвивающих упражнений;
- СУ – специальные упражнения;
- ПИ – подвижные игры (игры);
- И.П. – исходное положение.

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 1 классов при-х 2 разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	9	7	9	8
1.	<i>Базовая часть</i>	52	14	12	14	12
1.1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.		В процессе уроков			
1.2.	Подвижные игры	12	7	-----	-----	5
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-----	12	-----	-----
1.4.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14	7	-----	-----	7
1.5.	Лыжная подготовка	14	-----	-----	14	-----
1.6.	Плавание					
2.	<i>Вариативная часть</i>	14	4	2	4	4
2.1.	Подвижные игры	7	2	-----	3	2
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	2	-----	2	-----	-----
2.3.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	4	2	-----	-----	2
2.4.	Лыжная подготовка	1	-----	-----	1	-----
	Всего часов:	66	18	14	18	16

Календарно-тематическое планирование 1 класс (66 ч)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Характеристика видов деятельности учащихся	Вид контроля	Количество уроков	Дата проведения	
						план	факт
1 четверть (18 ч)							
Легкая атлетика (9 ч)							
1.	Правила по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике и подвижным играм. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. ПИ «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущий	1		
2.	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». ПИ «Быстро по своим местам».	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Текущий	1		
3.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Обычный бег, бег с изменением направления движения. ПИ «Слушай сигнал», «Кошки - мышки». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Локальный	1		
4.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игры «С кочки на кочку», «Два Мороза», «Вызов». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Текущий	1		
5.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. Режим дня и личная гигиена.	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному	Локальный	1		

			выполнению упражнений дыхательной гимнастики.				
6.	Урок – игра. Понятие скорость бега. Развитие выносливости. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	Текущий	1		
7.	Спортивный марафон. «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Эстафеты. Бег с ускорением. ПИ «Кто быстрее встанет в круг?»	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Текущий	1		
8.	ТБ при метании набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. ПИ «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	Текущий	1		
9.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование	Применять разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Текущий	1		
Подвижные игры (9 ч)							
10.	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. ПИ «К своим флажкам».	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	Текущий	1		
11.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. ПИ «Пятнашки».	Комбинированный	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	1		
12.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. ПИ «Прыгающие воробушки», «Удочка».	Комбинированный		Текущий	1		
13.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. ПИ «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Комбинированный	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	Текущий	1		
14.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. ПИ «Точный расчет».	Совершенствование	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	Текущий	1		
15.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». ПИ «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Текущий	1		
16.	Ведение и передача баскетбольного мяча. ПИ «Круговая охота».	Изучение нового материала		Текущий	1		
17.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. ПИ «Передал – садись!», «Не давай мяча водящему».	Комбинированный		Текущий	1		

18.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». ПИ «Капитаны».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Текущий	1		
2 четверть (14 ч)							
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)							
19.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Строевые команды. Построения и перестроения. Игры «Класс, смирно!», Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Текущий	1		
20.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Медвежата за медом», «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Текущий	1		
21.	Влияние физических упражнений на осанку. «Кувырок вперед в упор присев». ПИ «Тройка».	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Текущий	1		
22.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. ПИ «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	Текущий	1		
23.	Стойка на лопатках. ПИ «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при	Локальный	1		

			выполнении акробатических упражнений и комбинаций.				
24.	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма. ПИ «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Текущий	1		
25.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. ПИ «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Текущий	1		
26.	Передвижения по гимнастической стенке. ПИ «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Текущий	1		
27.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». ПИ «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий	1		
28.	Перелезание через гимнастического коня. ПИ «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	Текущий	1		
29.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». ПИ «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических	Текущий	1		

			упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.				
30.	Акробатические комбинации. ПИ «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	Текущий	1		
31.	ОРУ с гимнастической палкой. ПИ «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние упражнений на организм	Текущий	1		
32.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. ПИ «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Текущий	1		
3 четверть (18 ч)							
Лыжная подготовка (15 ч)							
33.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Лыжная строевая подготовка. ПИ «Кто дальше?».	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.	Текущий	1		
34.	Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе на лыжах. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. ПИ «На буксире».	Изучение нового материала.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких	Текущий	1		
35.	Понятие обморожение. Разучивание скользящего шага.	Изучение нового		Текущий	1		

	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. ПИ «Накаты».	материала.	случаях она используется лыжниками. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил					
36.	Приемы закаливания. Передвижение скользящим шагом. ПИ «По местам».	Комбинированный.		Текущий	1			
37.	Передвижение скользящим шагом. ПИ «Салки на марше».	Комбинированный		Текущий	1			
38.	Передвижение скользящим шагом. ПИ «Салки на марше».	Изучение нового материала		Текущий	1			
39.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ПИ «На буксире».	Комбинированный		Текущий	1			
40.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. ПИ «Финские санки».	Совершенствование		Текущий	1			
41.	Попеременно двухшажный ход. Игры «Быстрый лыжник», «Два дома».	Изучение нового материала		Текущий	1			
42.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный		Текущий	1			
43.	Спуск с небольшого склона. Подъем «лесенкой». Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала		Текущий	1			
44.	Спуск с небольшого склона. Подъем «лесенкой». ПИ «Кто дальше прокатится», «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		Текущий	1			
45.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем «елочкой». ПИ «Кто быстрее взойдет в гору».	Совершенствование		Текущий	1			
46.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	Совершенствование		Локальный	1			
47.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».			Локальный	1			
Подвижные игры (3 ч)								
48.	ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм. ПИ «У медведя во бору», «Бой петухов». «Салки-догонялки», «Змейка»	Изучение нового материала.		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Текущий	1		
49.	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». ПИ «Догонялки на марше».				Текущий	1		
50.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). ПИ				Текущий	1		

	«Слушай сигнал», «День и ночь», «Вызов номеров».							
4 четверть (16 ч)								
Подвижные игры (7 ч)								
51.	ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». ПИ «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Салки».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	Текущий	1			
52.	Урок-игра. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	Изучение нового материала.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	Текущий	1			
53.	Урок-игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Комбинированный		Текущий	1			
54.	Урок-игра. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Комбинированный		Текущий	1			
55.	Урок-игра. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный		Текущий	1			
56.	Урок-игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование		Текущий	1			
57.	Урок-игра. Эстафеты. Развитие координации.	Комбинированный				1		
Легкая атлетика (9 ч)								
58.	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. ПИ «Ловишка».	Изучение нового материала	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча. Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	Текущий	1			
59.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный		Текущий	1			
60.	Прыжки в длину с разбега. ПИ «Шишки-желуди-орехи».	Совершенствование		Локальный	1			
61.	Бег 2-3 мин. Метание на дальность. ПИ «Кто дальше бросит».	Изучение нового материала		Текущий	1			
62.	Бег 2-3 мин. Метание на дальность. ПИ «Вызов номеров».	Комбинированный		Локальный	1			
63.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег. ПИ «Пустое место».	Изучение нового материала		Текущий	1			
64.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег. ПИ «Капитаны»	Совершенствование		Текущий.	1			
65.	Кроссовая подготовка. ПИ «Ловля парами»			Локальный	1			
66.	Кроссовая подготовка. ПИ «Два мороза». Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Контрольный				1		

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 2-4 классов при-х 2 разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	9	7	9	8
1.	<i>Базовая часть</i>	52	14	12	14	12
1.1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.		В процессе уроков			
1.2.	Подвижные игры	12	7	-----	-----	5
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-----	12	-----	-----
1.4.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14	7	-----	-----	7
1.5.	Лыжная подготовка	14	-----	-----	14	-----
1.6.	Плавание	-----	-----	-----	-----	-----
2.	<i>Вариативная часть</i>	16	4	2	4	4
2.1.	Подвижные игры	8	2		4	2
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	2		2	-----	-----
2.3.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	4	2	-----	-----	2
2.4.	Лыжная подготовка	2	-----	-----	2	-----
	Всего часов:	68	18	14	20	16

Календарно – тематическое планирование 2 классов (68 ч.)

№ урока	Тема урока	Содержание работы	Формы контроля	Кол. часов	Сроки проведения		Характеристика видов деятельности учащихся
					план	факт	
1 четверть (18 ч)							
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (9 ч)							
1.	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. ПИ «Ловишки».	Беседа «Открываем дверь в Страну игр» ОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ПИ «Ловишки».	Текущий	1		03.09	<p>Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2.	Разновидности ходьбы. Равномерный бег с последующим ускорением. ПИ «Жмурки», «Совушка».	ОРУ с маленькими мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. ПИ «Совушка».	Текущий	1		05.09	
3.	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования по бегу (до 60 м). ПИ «Салки».	ОРУ № 2 Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Соревнования по бегу. ПИ «Запрещенное движение».	Локальный	1		06.09	
4.	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. ПИ «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100 Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	1			
5.	Прыжки по разметкам, через препятствия. ПИ «Запрещенное движение».	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	Локальный	1			

		Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Запрещенное движение». ПИ «Затейники».					выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
6.	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. ПИ «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Класс, смирно!». ПИ «Море»	Текущий	2			Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча
7.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. ПИ «Класс, смирно!». Прыжки в длину с разбега.	ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробьи и вороны».	Локальный	1			Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
8.	Техника равномерного бега (4 минуты). ПИ «Белые медведи».	ОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ «Перелет птиц».	Текущий	1			Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
9.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и	Оперативный	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

		вертикальных препятствий. Бег в гору и под гору.					Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
Подвижные игры (9 ч)							
10.	ОРУ. ПИ «К своим флажкам».	ОРУ с малыми мячами. ПИ: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр
11.	ОРУ. Игры ПИ «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ ПИ: «Школа мяча», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	1			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр
12.	ОРУ. Эстафеты ПИ «Вызов номеров!», «Картошка», «Паучок».	ОРУ с гимнастической скамейкой.	Текущий	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
13.	ОРУ. Игры ПИ «Запомни положение».	ОРУ с большим резиновым мячом Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие	Текущий	1			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
14.	ОРУ. Игры ПИ «Заяц без логова».	ОРУ №4 ПИ: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
15.	ОРУ. Игры ПИ «Бег за флажками».	ОРУ (работа разных мышц). ПИ «Попрыгунчики – воробушки».	Текущий	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
16.	ОРУ. Игры ПИ «Охотники и утки».	ОРУ №4 Игра-эстафета с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей. ПИ «Совушка», «Охотники и утки».	Текущий	1			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
17.	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. ПИ «Мяч на полу»	КОРУ с малыми мячами. Техника ударов по мячу ногой.	Текущий	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
18.	Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой.	КОРУ «Школа мяча». Техника ударов по мячу ногой.	Текущий	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
							Осваивать технические действия из спортивных игр
							Моделировать технические действия в игровой деятельности
							Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр

	Подвижная игра «передача мяча в колонне».	ПИ «Передача мяча в колонне».					Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
2 четверть (14 ч)							
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)							
19.	ТБ на занятиях по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Текущий	1			Описывать технику разучиваемых строевых упражнений Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций.
20.	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	ОРУ. Развитие координационных способностей.	Текущий	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений.
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей.	Текущий	1			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций.
22.	Техника построений в колонну по одному, в шеренгу, в круг. ПИ «Море волнуется».	ОРУ. Развитие координации, внимания.	Текущий	1			характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений. Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйся», «Стой».
23.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке.	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Развитие координационных способностей	Текущий	1			Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений .
24.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись. ОРУ с предметами. ПИ «Змейка».	Текущий	1			

	коленях	Развитие координационных способностей					
25.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону»	Развитие координационных способностей, гибкости. ПИ «Зайцы в огороде».	Текущий	1			Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений
26.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону»	Развитие координационных способностей, гибкости. ПИ «Зайцы в огороде».	Текущий	1			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений
27.	Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	ОРУ. Повороты направо, налево. Развитие силовых способностей	Текущий	1			Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений
28.	Вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате.	ОРУ. Развитие силовых способностей	Текущий	1			Осваивать универсальные умения осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
29.	Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи Подвижная игра «Змейка»	ОРУ. Развитие координационных способностей	Текущий	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
30.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, коне, бревне.	ОРУ. Развитие координационных способностей	Текущий	1			
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе,	ОРУ. Развитие координационных способностей	Текущий	1			

	подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.						
32.	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату	ОРУ. Развитие координационных и силовых способностей	Оперативный	1			
3 четверть (20 ч)							
Лыжная подготовка (16 ч)							
33.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Попеременный и одновременный ход,	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	Текущий	1			<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий физической подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>
34.	Скользкий шаг. Ступающий шаг. ПИ «Накаты»	Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками	Текущий	1			
35.	Скользкий шаг с палками. ПИ «У кого меньше шагов?»	Скользкий шаг	Текущий	1			
36.	Техника передвижения и скольжения. Попеременный двухшажный ход. ПИ «Кто дальше?».	Передвижение на лыжах, скольжение	Текущий	1			
37.	Техника поворотов, разворотов на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке.	Повороты вправо и влево при спусках с горки.	Текущий	1			
38.	Подъемы и спуски под уклон. Спуски со склонов. Подъем «ёлочкой», «лесенкой». ПИ «Кто быстрее?».	Совершенствование техники спусков и подъемов. ПИ «Кто дальше проскользит?»	Текущий	1			<p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
39.	Учет по технике подъемов и спусков	Спуски со склонов. Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	Локальный	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

40.	Прохождение дистанции до 1 км.	Техника изученных ходов,	Текущий	1			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
41.	Техника торможения.	Техника торможения	Текущий	1			
42.	Закрепление техники передвижения на лыжах. ПИ «Салки на марше»	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков	Текущий	1			
43.	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км)	Совершенствование техники скольжения и лыжных ходов.	Текущий	1			
44.	Одновременный бесшажный ход. ПИ «Финские гонки»	Совершенствование техники скольжения	Текущий	1			
45.	Одновременный бесшажный ход. ПИ «Финские гонки»	Совершенствование техники скольжения	Текущий	1			
46.	Закрепление техники передвижения на лыжах. ПИ «Быстрые лыжники».	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков	Текущий	1			
47.	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км)	Совершенствование техники скольжения и лыжных ходов.	Текущий	1			
48.	Лыжная гонка 1 км	Учет освоения техники скольжения.	Оперативный	1			
Подвижные игры на основе баскетбола (4 ч)							
49.	ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Передвижения игрока.	Освоение правил безопасности и перемещений игрока в баскетболе.	Текущий	1			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p>
50.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	1			
51.	Техника бросков мяча снизу на месте. ПИ «Бросай – поймай».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	Текущий	1			
52.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на	Совершенствование техники ведения на месте и бросков в цель	Текущий	1			

	месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	способностей					Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
4 четверть (16 ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)							
53.	Техника ловли баскетбольного мяча. ПИ «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай», «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Текущий	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр
54.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. ПИ «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Текущий	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности
55.	Техника ловли баскетбольного мяча. ПИ «Пятнашки».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Текущий	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
56.	Техника передачи мяча снизу на месте. ПИ «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Текущий	1			Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
57.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ПИ «Не давай мяч водящему!»	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. ПИ «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Текущий	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
58.	Техника ведения мяча на месте. ПИ «Паук и мухи».	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Текущий	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
59.	Совершенствование техники	Ведение мяча на месте. Ловля мяча	Текущий	1			Осуществляют самоконтроль за физической

	ведения мяча на месте. ПИ «Море волнуется раз».	на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей					нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (9 ч)							
60.	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника равномерного бега (3 минуты). ПИ «Воробы и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Текущий	1			Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
61.	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). ПИ «Воробы и вороны».	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Текущий	1			Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
62.	Техника равномерного бега (4 минуты). ПИ «Два мороза».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция ПИ «Белые медведи».	Текущий	1			
63.	Техника равномерного бега (5 минут). ПИ «Успей выбежать».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье ПИ «Охотники и утки».	Текущий	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
64.	Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. ПИ «Воробы и вороны».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.	Текущий	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
65.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. ПИ «Охотники и утки»	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, прыжки с разбега. Эстафеты. ОРУ.	Текущий	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых
66.	Техника метания малого	Метание малого мяча в цель (2□2)	Текущий	1			

	мяча в цель. ПИ «Два мороза».	с 3–4 метров. ОРУ.. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств					действий.
67.	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. ПИ «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	1			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.
68.	Кроссовый бег до 1.5 км.	Преодоление дистанции	Итоговый	1			

Календарно-тематическое планирование 3 класс (68 ч)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1 четверть (18 ч)									
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (9 ч)									
1.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий		
2.	Спринтерский бег.	Спринтерский бег.	1	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). ПИ «Вороны и воробы».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий		

3.	Стайерский бег.	Высокий старт.	1	Обучение	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. ПИ «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		
4.		Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров	1	Комплексный	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		
5.	Гладкий бег	Гладкий бег. Бег от 200 до 800 м. ПИ «При повторении – беги».	1	Комплексный	Бег до 5-6 минут по стадиону. История отечественного спорта. Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий		
6.	Метание	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Делай наоборот»	1	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		
7.	Прыжки, метание	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). . Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка и метаний..	Локальный		
8.	Гладкий бег	Прыжок в длину с разбега. Метание	1	Совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные	Уметь демонстрировать	Локальный		

		мяча на дальность. Гладкий бег 8-10 мин.			беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	технику в целом.			
9.	Стайерский бег.	Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега.	1	Разучивание	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места и разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Локальный		
Подвижные игры (9 ч)									
10.	Подвижные игры с элементами баскетбола	ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Стойки и передвижения, остановки.	1	Совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий		
11.	Стойки и перемещения	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке повороты без мяча и с мячом Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий		
12.	Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча. ПИ «Мяч –	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на	Уметь выполнять различные варианты	Текущий		

		ловцу».			месте; б) в движении.	передачи мяча			
13.		Ловля и передача мяча. ПИ «Не давай мяч водящему».	1	Обучение	Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		
14.	Ведение мяча.	Ведение мяча. Учебная игра.	1	Комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий		
15.		Ведение мяча. Учебная игра.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий		
16.	Бросок мяча.	Бросок мяча. Учебная игра.	1	Комплексный	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий		
17.	Игра по упрощенным правилам	Игровые задания. Учебная игра.	1	Комплексный	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Эстафета баскетболиста.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий		
18.		Игровые задания. Учебная игра.	1	Комплексный	В парах передача мяча. Игровые задания.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий		

2 четверть (14 ч)

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)

19.	Гимнастика с элементами акробатики	ТБ на занятиях по гимнастике. Основы знаний. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1	Комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос	Текущий		
20.	Акробатические упражнения	Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках;	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий		

		«мост» из положения лежа, перекаты.			упоре лежа.	Индивидуальный подход			
21.		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Броски набивного мяча до 1,5 кг.	1	Совершенство вание	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. .	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий		
22.	Висы и упоры	Упражнения в упорах.	1	Комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Уметь корректировать технику выполнения упражнений	Текущий		
23.		Упражнения в упорах.	1	Комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Текущий		
24.	Развитие двигательных способностей	Развитие силовых способностей	1	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Описывают технику выполнения упражнений.	Текущий		
25.		Развитие координационных способностей	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на	Соблюдают правила безопасности	Текущий		

					гибкость.				
26.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	Текущий		
27.		Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку	1	Комплексный	Развитие скоростно-силовых и силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития физических качеств.	Текущий		
28.	Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
29.		Упражнения на равновесие	1	Комплексный	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
30.	Лазание и перелезание	Лазание и перелезание.	1	Комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
31.		Лазание и перелезание.	1	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
32.	Развитие двигательных способностей	Развитие ловкости	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4	Корректировка техники выполнения	Оперативный		

					минут Учебная игра «Снайпер».	упражнений			
3 четверть									
Лыжная подготовка (16 ч.)									
33.	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях по лыжной подготовке Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков, махом.	1	Вводный	ОРУ на лыжах.	Знать ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	Текущий		
34.	Скользкий шаг	Стойка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге.	1	Комплексный	Повторение техники ступающего и скользящего шагов	Уметь выполнять перенос массы тела	Текущий		
35.		Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	1	Комплексный	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге	Уметь владеть техникой скользящего шага	Текущий		
36.	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. ПИ «У кого меньше шагов?»	1	Совершенство вание	Совершенствование согласованности движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	Текущий		
37.		Попеременный двухшажный ход. ПИ «На одной лыже»	1	Совершенствов ание	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
38.		Попеременный двухшажный ход. ПИ «У кого меньше шагов?»	1	Совершенствов ание	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений	Текущий		
39.		Одновременный бесшажный ход. ПИ «Как по часам»	1	Изучение нового	Обучение с одновременным бесшажным ходом.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным	Текущий		

						бесшажным ходом			
40.		Одновременный бесшажный ход. ПИ «Кто дальше проскользит?»	1	Комплексный	Учить подъему «лесенкой» прямо. Одновременный бесшажный ход.	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	Текущий		
41.		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. ПИ «Накаты»	1	Совершенство вание	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Текущий		
42.		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. ПИ «Кто дальше»	1	Совершенство вание	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Текущий		
43.	Спуски и подъемы	Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом, «лесенкой»	1	Обучение	Научить спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		
44.		Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом, «лесенкой»	1	Закрепление	Положение тела при спуске в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		
45.		Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом, «лесенкой»	1	Совершенство вание	Совершенствовать техники спуска в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Совершенствовать технику спуска в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Текущий		
46.		Поворот переступанием при спуске. Подъем ступающим шагом, «лесенкой»	1	Совершенство вание	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		

47.		Поворот переступанием при спуске. Прохождение дистанции 1 км	1	Комплексный	Учет техники выполнения спуска в основной стойке.	Уметь владеть техникой поворота переступанием	Локальный		
48.		Прохождение дистанции 1 км	1	Выполнение упражнений	Учет времени прохождения дистанции.	Уметь преодолеть дистанцию	Оперативный		
Подвижные игры (4 ч)									
49.	Подвижные игры с элементами баскетбола	ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Передвижения игрока.	1	Комплексный	Освоение правил безопасности и перемещений игрока в баскетболе.	Знать технику безопасности. Уметь передвигаться различными способами	Текущий		
50.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.	1	Комплексный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Владеть навыками ловли и передачи мяча.	Текущий		
51.		Техника бросков мяча снизу на месте. ПИ «Бросай – поймай».	1	Выполнение упражнений	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	Правильно подбирать траекторию броска.	Текущий		
52.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	Выполнение упражнений	Совершенствование техники ведения на месте и бросков в цель Развитие координационных способностей	Контролировать отскок мяча.	Текущий		
Подвижные игры (7 ч)									
53.	Подвижные игры с элементами	ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм.	1	Вводный	Изучение правил ТБ при занятиях баскетболом, знать правила игры, жесты судьи.	Знать ТБ на занятиях, правила и жесты судьи.	Текущий		

	баскетбола	Правила баскетбола.							
54.	Ведение и передачи мяча	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передай мяч. Садись».	1	Игровой	Знать: правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи, ловлю и броски мяча в кольцо.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Текущий		
55.	Ведение и броски мяча	Ведение мяча разными способами. Броски в кольцо. «Эстафеты».	1	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи, ловлю и броски мяча в кольцо.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Текущий		
56.		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи, ловлю и броски мяча в кольцо.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Текущий		
57.	Игровые действия	Передачи мяча от пола в парах. «Эстафеты с мячами».	1	Комплексный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи, ловлю и броски мяча в кольцо.	Формирование эстетические потребности, ценности и чувства.	Текущий		
58.		Броски в кольцо в прыжке. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Комплексный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи, ловлю и броски мяча в кольцо.	Используют игровые упражнения для развития различных способностей	Текущий		
59.		Броски в кольцо в прыжке. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Комплексный	Уметь играть в мини-баскетбол	Контролирование нагрузки и её варьирование.	Текущий		
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (9 ч)									
60.	Легкая	Т.Б. на уроках по	1	Обучение	Специальные беговые	Знать ТБ. Уметь	Локальный		

	атлетика, кроссовая подготовка	легкой атлетике. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.			упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Бег 30 м на результат.	демонстрировать темп бега			
61.	Высокий старт	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. Бег 60 м. на результат.	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ПИ «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Локальный		
62.	Метание	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов	1	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. В парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		
63.	Прыжки в длину	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов. Прыжки в длину с разбега.	1	Обучение	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику метания.	Текущий		
64.	Прыжки в длину и высоту	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.	1	Совершенствование	СУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см).	Уметь демонстрировать технику в целом.	Локальный		
65.		Прыжки в длину с разбега на результат. Прыжки	1	Совершенствование	СУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же	Уметь демонстрировать технику в целом.	Локальный		

		в высоту с разбега.			но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см).				
66.	Кроссовый бег и гладкий бег	Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». Прыжок в высоту на технику.	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ПИ «Перемена мест»	Уметь демонстрировать темп бега	Локальный		
67.		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Комплексный	СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий		
68.		Бег 1000 м на результат	1	Контрольный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. ПИ «Салки»	Уметь демонстрировать финишное усилие в беге.	Итоговый		

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1 четверть (18 ч)									
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (9 ч)									
1.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий		
2.	Высокий старт.	Высокий старт с пробеганием отрезков от от 40 до 60 м с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. ПИ «Пустое место».	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		

3.	Спринтерский бег	Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). ПИ «Перемена мест».	1	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий		
4.	Скоростной бег до 40 метров.	Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости. Челночный бег – на результат.	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий		
5.	Бег и прыжки	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	Комплексный	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту	Текущий		
6.		«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий.	Локальный		
7.	метание	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать контрольный показатель в прыжках.	Локальный		

					из различных И. П. с места и после разбега.				
8.	Стайерский бег	Бег от 200 до 800 м. ПИ «При повторении – беги». Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции, результаты в метании	Текущий		
9.		Бег 1000 м. на результат. Прыжок в высоту (техника).		Комплексный	Бег по дистанции. Прыжки в высоту (освоение техники).	Уметь демонстрировать технику в целом.	Локальный		
Подвижные игры (9 ч)									
10.	Подвижные игры с элементами баскетбола	ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Стойки и передвижения, остановки.	1	Комплексный	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча);	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	Текущий		
11.	Ведение мяча	Ведение мяча. Баскетбольная эстафета.	1	Комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		
12.		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. ПИ «Не давай мяч водящему».	1	Комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		
13.	Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. ПИ «Мяч капитану».	1	Обучение	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		

					приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.				
14.		Ловля и передача мяча.	1	Обучение	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		
15.	Бросок мяча в кольцо	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Бросок мяча. ПИ «Борьба за мяч».	1	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника, ловли и передачи мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Уметь выполнять различные варианты ведения, ловли и передачи мяча, бросков в кольцо.	Текущий		
16.		Бросок мяча в движении.	1	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника, ловли и передачи мяча. Броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли	Применять изученные технические элементы.	Текущий		
17.	Двусторонняя игра	Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Комплексный	Игра по упрощенным правилам.	Знать правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	Текущий		
18.		Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Комплексный	Игра по упрощенным правилам.	Знать правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	Текущий		
2 четверть (14 ч)									
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)									
19.	Гимнастика с элементами акробатики	ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	Комплексный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций.	Текущий		
20.	Акробатическ	Перекаты правым и левым	1	Комплексный	ОРУ. Упражнения на	Корректировка техники	Текущий		

	ие упражнения	боком; вперед на животе из положения стоя на коленях.			гибкость.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
21.		Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках.	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития физических качеств	Текущий		
22.		«Мост» из положения лежа, стоя с помощью, самостоятельно.	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Уметь оказывать страховку и помощь во время занятий,	Текущий		
23.		Акробатические комбинации из 3-4 упражнений	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий		
24.	Силовая подготовка.	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг.	1	Совершенствование	ОРУ. Упражнения с предметами.	Соблюдают правила безопасности	Текущий		
25.	Висы и упоры	Висы и упоры	1	Комплексный	ОРУ. Вис завесом вне; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Упор лежа, лежа сзади, углом, согнувшись, сидя сзади,	Уметь корректировать технику выполнения упражнений.	текущий		
26.		Развитие силовых способностей	1	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат.	Знать основные виды висов и упоров	Текущий		
27.		Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из	Корректировка техники выполнения упражнений	Локальный		

					– за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат.				
28.	Упражнения на равновесие	Ходьба по бревну различными способами с выполнением упражнений.	1	Комплексный	ОРУ, СУ . Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
29.	Лазание и перелезание.	Лазание и перелезание.	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания.	Корректировка техники выполнения упражнений			
30.		Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		

					лѐжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания.				
31.	Танцевальные упражнения	Лазанье по канату. Опорные прыжки. Танцевальные упражнения.	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Лазанье по канату в три приѐма, перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание.	Выполнять лазание по канату. Научиться технике выполнения опорного прыжка.	Текущий		
32.		Лазанье по канату. Опорные прыжки. Танцевальные упражнения.	1	Комплексный	Лазанье по канату в три приѐма, перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание.	Выполнять лазание по канату. Научиться технике выполнения опорного прыжка.	Текущий		
3 четверть (20 ч)									
Лыжная подготовка (16 ч)									

33.	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях по лыжной подготовке Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков, махом.	1	Вводный	ОРУ на лыжах.	Знать ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Знать виды лыжных ходов.	Текущий		
34.	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Уметь выполнять технику передвижений попеременным двухшажным ходом.	Текущий		
35.		Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный	Совершенствование техники хода.	Уметь владеть техникой передвижений.	Текущий		
36.		Попеременный двухшажный ход. ПИ «У кого меньше шагов?»	1	Совершенствование	Совершенствование согласованности движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	Текущий		
37.		Попеременный двухшажный ход. ПИ «На одной лыже»	1	Совершенствование	Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
38.		Попеременный двухшажный ход. ПИ «У кого меньше шагов?»	1	Совершенствование	Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе	Умеют взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Текущий		
39.		Одновременный двухшажный ход. ПИ «Как по часам»	1	Изучение нового	Обучение с одновременным бесшажным ходом.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Текущий		
40.		Одновременные двухшажный и бесшажный ходы. ПИ «Кто дальше проскользит?»	1	Комплексный	Учить технике одновременных двухшажного и бесшажного ходов.	Описывают технику ходов, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Текущий		
41.		Постановка палок в одновременных ходах. ПИ «Накаты»	1	Совершенствование	Закрепление техники одновременных двухшажного и	Уметь владеть техникой передвижения одновременными	Текущий		

					бесшажного ходов.	ходами.			
42.		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. ПИ «Кто дальше»	1	Совершенствование	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременных ходах.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Текущий		
43.	Спуски и подъемы	Спуск в основной стойке. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой»	1	Обучение	Научить спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		
44.		Спуск в основной стойке. Повороты переступанием в движении. Торможение плугом и упором. Подъем «лесенкой».	1	Закрепление	Положение тела при спуске в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		
45.		Спуск в основной стойке. Повороты переступанием в движении. Торможение плугом и упором. Подъем «лесенкой».	1	Совершенствование	Совершенствовать техники спуска в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Совершенствовать техники спуска в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Текущий		
46.	Прохождение дистанции.	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. Спуски и подъемы	1	Совершенствование	Учить технике ходов. Совершенствовать технику спусков с уклонов, поворотов, торможений и подъемов в гору.	Знать и уметь применять лыжные ходы при движении по дистанции.	Текущий		
47.		Прохождение дистанции до 2 км. Спуски и подъемы.	1	Комплексный	Учет техники выполнения спуска в основной стойке.	Уметь владеть техникой перехода с хода на ход.	Локальный		
48.		Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Выполнение упражнений	Учет времени прохождения дистанции.	Уметь преодолеть дистанцию	Оперативный		
Подвижные игры (4 ч)									
49.	Подвижные игры с элементами волейбола	ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1		ОРУ. СУ. Изучение правил ТБ.	Знать ТБ на занятиях по спортивным играм, значение волейбола в развитии двигательных качеств.	Текущий		
50.		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ходьба и бег с	1	Обучение	ОРУ. СУ. Перемещения в стойке приставными шагами	Владеть терминологией, волейбола.	Текущий		

		выполнением заданий. Правила игры в «Пионербол».			боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).				
51.		Подача и ловля мяча. Элементы игры в «Пионербол».	1	Обучение	ОРУ. СУ. ПИ «Подбрось и поймай мяч»	Осваивают самостоятельно игровые действия, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий		
52.		Правила «перехода». Элементы игры в «Пионербол».	1	Обучение	ОРУ. СУ.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.	Текущий		
4 четверть (16 ч)									
Подвижные игры (7 ч)									
53.	Подвижные игры с элементами волейбола	ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1	Обучение	ОРУ. СУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть	Соблюдают правила безопасности.	Текущий		
54.	Стойки и перемещения	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты.	1	Закрепление	ОРУ. СУ. Перемещения в стойке, остановки, ускорения, выполнение заданий.	Используют игровые упражнения для развития физических качеств.	Текущий		
55.		ПИ «Точный расчёт», «Метко в цель», «Вышибалы».	1	Закрепление	ОРУ. СУ. Подвижные игры с элементами волейбола, перемещения.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий		
56.	Передача мяча сверху	Передачи мяча в парах. «Эстафеты с волейбольными мячами».	1	Закрепление	ОРУ. СУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Текущий		
57.	Прием мяча снизу	Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу. Элементы игры в «Пионербол».	1	Совершенствова ние	ОРУ. СУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	Определяют степень утомления организма во время игровой	Текущий		

					вперёд. Многократный прием снизу на месте.	деятельности.			
58.		Игра «Пионербол» на укороченной площадке.	1	Совершенствование	ОРУ. СУ. Совершенствование изученного.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Текущий		
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (9 ч)									
59.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий		
60.	Высокий старт.	Высокий старт с пробеганием отрезков от 40 до 60 м с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. ПИ «Пустое место».	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		
61.	Спринтерский бег	Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). ПИ «Перемена мест».	1	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий		
62.	Скоростной бег до 40 метров.	Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости. Челночный бег – на результат.	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий		
63.	Бег и прыжки	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	Комплексный	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту	Текущий		

64.		«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге, осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий.	Локальный		
65.	метание	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать контрольный показатель в прыжках.	Локальный		
66.	Стайерский бег	Бег от 200 до 800 м. ПИ «При повторении – беги». Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции, результаты в метании	Текущий		
67.		Бег 1000 м. на результат. Прыжок в высоту (техника).	1	Комплексный	Бег по дистанции. Прыжки в высоту (освоение техники).	Уметь демонстрировать технику в целом.	Локальный		
68.		Бег 1000 м. на результат.	1	Комплексный	Бег по дистанции. Прыжки в высоту (освоение техники).	Уметь демонстрировать технику в целом.	Локальный		

Формы и средства контроля

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16

**Уровень физической подготовленности
1 класс**

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

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
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, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Описание материально-техническое обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество в %
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	100%
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	100%
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	100%
1.4	Рабочая программа по физической культуре	100%
2	Дополнительная литература	
2.1	Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград : Учитель, 2011.	100%
2.2	А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 2 класс М.: ВАКО, 2014	100%
2.3	А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 3 класс М.: ВАКО, 2014	100%
2.4	А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 4 класс М.: ВАКО, 2014	100%
3	Учебно-практическое оборудование	100%
3.1	Козел гимнастический	100%
3.2	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	100%
3.3	Скакалка детская	100%
3.4	Гимнастический подкидной мостик	100%
3.5	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	100%
3.6	Рулетка измерительная	100%
3.7	Лыжи (с креплениями и палками)	100%
3.8	Сетка для переноски и хранения мячей	100%
3.9	Аптечка	100%
3.10	Палки гимнастические	100%

