

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИЗНАЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПРОХОРОВСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании методического совета МБОУ «Призначенская СОШ» Председатель: _____/Лазарева Е.А./ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 19г.	Согласовано Замдиректора МБОУ «Призначенская СОШ» _____/Лазарева Е.А./ « ____ » _____ 20 19г.	Утверждена приказом директора МБОУ «Призначенская СОШ» от « ____ » _____ 20 ____ г. № _____ _____/Колодезная А.И./
---	--	---

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
на уровень начального общего образования**

1-4 классы

Составил: Бугаков Г.К.-учитель ФК

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 1-4 классах муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Призначенская средняя общеобразовательная школа» Прохоровского района Белгородской области. Рабочая программа составлена на основе примерной программы МО РФ, авторской программы по физической культуре (автор: доктор педагогических наук В.И. Лях)

При составлении рабочей программы руководствовались следующими основными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Примерная программа начального общего образования Министерства образования РФ;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2019г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича; Волгоград: Учитель, 2016 ;
- Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, учебных курсов, дисциплин (модулей) МБОУ «Призначенская средняя общеобразовательная школа».

Цели и задачи

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Изменения, внесенные в рабочую программу:

1 класс: изменений нет; 2 класс: изменений нет; 3 класс: изменений нет; 4 класс: изменений нет;

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»

Учебным планом МБОУ «Призначенская СОШ» предусмотрено изучение физической культуры в объеме 2 часов в неделю с 1 по 4 классы; 1 класс -66 часов в год (33 учебные недели), 2-4 классы – по 68 часов в год (по 34 учебные недели); 270 часов за год. Третий час физической культуры в 1-4 классах выведен в рамки спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется УМК:

- Примерная программа начального общего образования Министерства образования РФ;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2019г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича; Волгоград: Учитель, 2016 ;
- Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.

В авторской программе 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 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 в 1 четверти составляет 16 ч, вместо 18 ч., что связано со ступенчатым режимом обучения. Поэтому 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

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

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

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 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 плече 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.

<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
<i>Коммуникативные</i>	- 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 занятиях 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 культурой

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

Организуящие 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); перекувытки назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувытки 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

Организирующие 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.

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. Проплывание 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 «Стойте!»; 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 (стилизированные 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 физической 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. Ходжение 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.

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 кинестетические 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 висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе 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

Обычные, 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.

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс (66 ч)

Тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Легкая атлетика (9 ч)	
Правила по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике и подвижным играм. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.

различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».	
Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Развитие скоростных качеств.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
Спортивный марафон. Развитие скоростно-силовых качеств.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
Бег по размеченным участкам дорожки. Развитие скоростно-силовых качеств. Режим дня и личная гигиена.	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 выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
Понятие скорость бега. Развитие выносливости. Челночный бег.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
Спортивный марафон. «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Эстафеты. Бег с ускорением.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
ТБ при метании набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.	Применять разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и
Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	
Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	
Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. .	

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
«Упражнения на внимание».	
Ведение и передача баскетбольного мяча.	
Подвижные игры с баскетбольным мячом.	
Спортивный марафон «Внимание, на старт».	
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)	
Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Строевые команды. Построения и перестроения.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.
Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.
Влияние физических упражнений на осанку.	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.
Гимнастический мост из положения лежа на спине.	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.
Стойка на лопатках.	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
«Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных

человека. Правила предупреждения травматизма.	физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
Передвижения по гимнастической стенке.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	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.
Перелезание через гимнастического коня.	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
Акробатические комбинации.	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.
ОРУ с гимнастической палками	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние упражнений на организм
Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.

животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых качеств	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
Техника безопасности при занятиях на лыжах. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
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.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.
Понятие обморожения. Разучивание скользящего шага. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
Приемы закаливания. Передвижение скользящим шагом.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.
Передвижение скользящим шагом.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.
Передвижение скользящим шагом.	Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.
Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.
Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
Попеременно двухшажный ход.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
Попеременно двухшажный ход.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
Спуск с небольшого склона. Подъем «лесенкой».	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
Спуск с небольшого склона. Подъем «лесенкой».	
Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем «елочкой».	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.
Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.
Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил
Подвижные игры (3 ч)	
ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм.	Проявлять качества силы, координации и выносливости.
Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.

Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	
Подвижные игры (7 ч)	
ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
Эстафеты с мячами. Развитие координации	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.
ОРУ. Развитие выносливости.	
Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.	
Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Эстафеты. Развитие координации.	
ТБ на занятиях по легкой атлетике. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	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.
Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	
Прыжки в длину с разбега.	
Бег 2-3 мин. Метание на дальность.	
Бег 2-3 мин. Метание на дальность.	
Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	
Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	
Кроссовая подготовка.	
Кроссовая подготовка. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	

Тематическое планирование 2 класс (68 часов)

Раздел	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Легкая атлетика .Знания по физической культуре. 9 ч. Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега.	Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
Разновидности ходьбы. Равномерный бег с последующим ускорением.	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования по бегу (до 60 м).	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.
Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений
Прыжки по разметкам, через препятствия.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
Техника метания малого мяча на дальность из-за головы	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча
Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы .Прыжки в длину с разбега.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
Техника равномерного бега (4 минуты).	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
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
ОРУ. ПИ.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр 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 Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
Подвижные и спортивные игры. Знания по ФК. 7 часов	
ОРУ. Эстафеты	
ОРУ. Игры.	
Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой.	
Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр 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 Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре.17 ч.	Описывать технику разучиваемых строевых упражнений Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций. характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений. Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой».
ТБ на занятиях по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения.	
Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс, стой»	
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	

Техника построений в колону по одному, в шеренгу, в круг	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений . Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
Размыкание на вытянутые в сторону руки. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке.	
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	
Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону»	
Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону»	
Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	
Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	
Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи .	
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, коне, бревне.	
Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	
Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату	

Лыжные гонки. Знания по физической культуре. 11 ч ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Попеременный и одновременный ход, Скольльзящий шаг. Ступающий шаг. Скольльзящий шаг с палками. Техника передвижения и скольжения. Попеременный двухшажный ход. Техника поворотов, разворотов на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъемы и спуски под уклон. Спуски со склонов. Подъем «ёлочкой», «лесенкой» Учет по технике подъемов и спусков Прохождение дистанции до 1 км. Техника торможения. Закрепление техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км) Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Закрепление техники передвижения на лыжах. ПИ «Быстрые лыжники». Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км) Лыжная гонка 1 км	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий физической подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Спортивные и подвижные игры. Знания о физической культуре. 7 часов. ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Техника бросков мяча снизу на месте.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр

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.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности
Техника ловли баскетбольного мяча.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.
Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	
Техника ловли баскетбольного мяча.	
Техника передачи мяча снизу на месте.	
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	
Техника ведения мяча на месте.	
Совершенствование техники ведения мяча на месте.	
Легкая атлетика 10ч.	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 Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.
ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника равномерного бега (3 минуты).	
Совершенствование техники равномерного бега (3 мин)	
Техника равномерного бега (4 минуты).	
Техника равномерного бега (5 минут).	
Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. ПИ «Воробьи и вороны».	
Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две.	
Техника метания малого мяча в цель.	
Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	
Кроссовый бег до 1.5 км.	

Тематическое планирование 3 класс 68 часов

Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности
Подвижные и спортивные игры 12 часов Основы знаний. Правила ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм Повторение техники ведения мяча правой, левой рукой, передача мяча в парах, тройках. подвижные игры на материале баскетбола.	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Основы знаний. Органы чувств. Повторение техники ведения мяча правой, левой рукой, передача мяча в парах, тройках.	учиться передаче и ведению мяча.
Основы знаний. Основы знаний. Органы чувств. Повторение технику броска в кольцо. Учет техники ведения и передачи мяча.	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Баскетбол по упрощенным правилам. Основы знаний Роль органов зрения и слуха во время движения и передвижения человека.	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
Основы знаний Роль органов зрения и слуха во время движения и передвижения человека. Повторение техники ведения мяча правой, левой рукой, передача мяча в парах, тройках. «Мини-баскетбол»	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Основы знаний. Специальные упражнения для органов зрения. Стартовая контрольная работа. Обучение технике паса в футболе	Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды
Основы знаний. Специальные упражнения для органов зрения. Подвижные игры на материале футбола: «Собачки ногами». Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды
Основы знаний. Специальные упражнения для органов зрения. Обучение технике ведения мяча правой, левой ногой, с изменением направления движения. Повторение техники паса в футболе. Эстафета с мячом.	Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды

Основы знаний Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Повторение техники ведения мяча правой, левой ногой с изменением направления движения. Совершенствование техники паса в футболе. Эстафета с мячом.	Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды
Контроль техники паса в футболе. Основы знаний Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Обучение технике удара по мячу из различных положений.	Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя.
Основы знаний. <i>Самоконтроль. Измерение роста, массы тела.</i> Повторение техники удара по мячу из различных положений. Удар по воротам. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды
Основы знаний. <i>Самоконтроль. Измерение роста, массы тела.</i> Подвижные игры на материале футбола. Учёт техники ведения мяча.	Научатся:-организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды
Гимнастика с основами акробатики 25 часов Основы знаний. <i>Название основных гимнастических снарядов.</i> Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Учатся: -выполнять акробатические упражнения.
Урок-игра с элементами гимнастики. Основы знаний. <i>Название основных гимнастических снарядов.</i> Повторить перекаты в группировке, равновесие.	Научатся: добиваться достижения конечного результата.
Основы знаний. <i>Название основных гимнастических снарядов.</i> Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Учатся: -выполнять акробатические упражнения.
Повторение перекатов в группировке, равновесие.	Научатся: добиваться достижения конечного результата.
Основы знаний. <i>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</i> Комплекс ОРУ на месте. Повторить группировку.	Знакомятся с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека.

Основы знаний. <i>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</i> Повторить перекаты в группировке, равновесие.	Научатся: добиваться достижения конечного результата.
Основы знаний. <i>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</i> Разучивание разминки. Упражнения с гимнастической палкой. Обучение технике стойки на голове.	Учатся выполнять разминку. Разучивают упражнения с гимнастической палкой.
Урок-игра с элементами гимнастики. Основы знаний. Мозг и нервная система. Повторение разминки, техники стойки на голове.	Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Основы знаний. Мозг и нервная система. ОРУ с предметами. Повторение техники кувырка вперед. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей	Повторяют технику кувырков
Тестирование пресс за 1 минуту. Основы знаний. Мозг и нервная система.	Выполняют тестирование.
Основы знаний. Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Разучивание гимнастического элемента «ласточка» Повторение техники выполнения кувырка вперед, кувырка назад.	Выполняют разминку на матах. Учатся выполнять «ласточку». выполняют кувырки.
Основы знаний. Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Повторение гимнастического элемента «ласточка». Развитие координационных способностей.	Совершенствуют технику выполнения гимнастического элемента «ласточка».
Основы знаний. Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Повторение стойки на лопатках, моста. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	Осваивают технику стойки на лопатках, моста.
Основы знаний. Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Основы знаний. Центральная нервная система. Лазание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях.	Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Основы знаний. Центральная нервная система. Лазание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. Повторение техники виса на перекладине.	Выполняют лазание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях.
Основы знаний. Центральная нервная система. Повторение техники виса на перекладине. Повторение техники перелезания через препятствия. Развитие силовых способностей.	Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Основы знаний. Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Повторение техники перелезания через препятствия. Развитие силовых способностей	Осваивают технику перелезания через коня.
Прыжки на скакалке за 30 сек. Основы знаний. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Развитие силовых способностей. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Основы знаний. Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Повторение техники ходьбы по бревну, техники выполнения поворотов на бревне.	Осваивают технику ходьбы и поворотов на бревне.
Обучение ОРУ с предметами.	Развитие координации при выполнении упражнений с предметами.
Основы знаний. Органы дыхания. Обучение напрыгиванию на гимнастический мостик.	Развитие силы. учить напрыгиванию на гимнастический мостик
Тестирование подтягивания на перекладине. Основы знаний. Органы дыхания. Подвижная игра «Космонавты»	Развитие силы в подтягивании на перекладине. Развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом
Основы знаний. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Повторение упражнений на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	учить выполнять связку упражнений на перекладине.
Основы знаний. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат).	Развитие гибкости в упражнениях акробатики. учить выполнять упражнения для коррекции зрения
Лыжные гонки 8 часов Основы знаний. Инструктаж по ТБ во время занятий по лыжной подготовке. Овладение техникой ступающего и скользящего шага без лыжных палок.	Научатся:-выполнять организационно-методические требования на уроке, подбирать спортивную форму и инвентарь, технику ступающего и скользящего шага.
Урок-игра. Основы знаний. Одежда лыжника. Овладение техникой передвижения ступающим и скользящим шагом с палками и без них.	Научатся:-выполнять технику скользящего и ступающего шага -организовывать и проводить подвижные игры

Основы знаний. Правила передвижения на лыжах. Овладение техникой поворотов прыжком и переступанием. Разучивание техники одновременного двухшажного хода на лыжах. Овладение техникой попеременного двухшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	Научатся: - выполнить технику попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода
Урок-игра. Основы знаний. Правила подъема на лыжах. Овладение техникой подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой». Овладение техникой одновременного двухшажного хода, спуска в основной стойке.	Научатся:-выполнять технику подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой» -соблюдать правила подвижных игр для развития координации
Основы знаний. Правила обгона на лыжах. Правила спуска на лыжах. Овладение техникой выполнения изученных ходов в игровой форме.	Научатся:-регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений
Урок-игра. Основы знаний. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление ранее изученных лыжных ходов, поворотов, спусков и подъёмов.	Научатся:-выполнять технику лыжных ходов, спусков и подъёмов; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений
Основы знаний. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление изученных лыжных элементов в соревновательной форме. Прохождение дистанции 2 км.	Научатся:-регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений
Основы знаний. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Контрольный урок. Закрепление ранее изученных лыжных ходов, поворотов, спусков и подъёмов.	Научатся:- техники поворота прыжком -соблюдать правила техники безопасности
Подвижные и спортивные игры 9 часов Инструктаж по Т.Б. подвижные игры на материале баскетбола. Основы знаний. Органы пищеварения. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой, передача мяча в парах, тройках.	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Основы знаний. Органы пищеварения. Совершенствование техники броска в кольцо. Ведение и передача мяча.	Различать виды стоек и передвижений.
Основы знаний. Органы пищеварения. Совершенствование техники броска в кольцо. Баскетбол по упрощенным правилам.	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Т.Б. в волейболе. Основы знаний. Органы пищеварения. Повторение техники приема мяча снизу двумя руками, передаче мяча через сетку. Стойка игрока. Передвижения по площадке.	Объяснять значение соблюдения правил безопасности для жизни человека. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.

Основы знаний. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Повторение техники приема мяча снизу двумя руками, передаче мяча через сетку.	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Игра по правилам пионербол Основы знаний. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пов-е технике передачи мяча сверху двумя руками вперед вверх.	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Основы знаний. Рекомендации как беречь нервную систему. Повторение техники приема и передачи мяча в волейболе	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Основы знаний. Рекомендации как беречь нервную систему. Повторение техники приема и передачи мяча в волейболе. Игра по правилам пионербол	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Основы знаний. Рекомендации как беречь нервную систему. Повторение техники приема и передачи мяча в волейболе	учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Легкая атлетика 14часов Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Что такое зарядка? Повторение челночного бега 3х10 м. Повторить технику высокого старта.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Повторение челночного бега 3х10 м. Тестирование: подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Основы знаний. Понятия «старт», «финиш». Равномерный бег 4 мин Совершенствование техники бега с изменением скорости и направления. Тестирование: Бег 30м. Повторение техники прыжка в длину с места.	Развивают выносливость, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
Основы знаний. Развитие физических качеств. Равномерный бег 5 мин Повторение техники метания малого мяча на дальность. Тестирование прыжок в длину с места.	Соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности
Основы знаний. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Влияние бега на состояние здоровья. Закрепление техники метания малого мяча с места.	Закрепляют технику бега и прыжковых упражнений. Различают виды метаний.
Основы знаний. Развитие физических качеств Повторение техники метания малого мяча на дальность. Тестирование: бег 1000м.	Закрепляют технику бега и прыжковых упражнений. Различают виды метаний.
Основы знаний. Сердце и кровеносная система. Прохождение полосы препятствий. Закрепление техники эстафетного бега.	Развитие выносливости
Основы знаний. Сердце и кровеносная система. Прохождение полосы препятствий. Закрепление техники эстафетного бега.	Развитие выносливости

Основы знаний. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье. Техника работы рук при беге	Совершенствуют технику высокого старта. Совершенствуют навыки по выполнению скоростного бега.
Основы знаний. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье. Тестирование: Челночный бег 3х10м.	Совершенствуют технику высокого старта. Совершенствуют навыки по выполнению скоростного бега.
Основы знаний. Развитие физических качеств. Равномерный бег 5 мин Повторение техники малого мяча на дальность. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности
Основы знаний. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Влияние бега на состояние здоровья. Итоговая контрольная работа. Закрепление техники метания малого мяча с места .	Закрепляют технику бега и прыжковых упражнений. Различают виды прыжков и метаний.
Основы знаний. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Влияние бега на состояние здоровья. Итоговая контрольная работа. Закрепление техники метания малого мяча с места .	Закрепляют технику бега и прыжковых упражнений. Различают виды прыжков и метаний.
Основы знаний. Понятие «темп бега». Понятие - эстафета. Правила личной гигиены. Повторение техники эстафетного бега.	Различают виды прыжков и метаний.

Тематическое планирование 4 класс	
Наименование разделов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.
Легкая атлетика 8 ч.	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:</i> 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 3—4 препятствий по разметкам.
	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:</i> бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:</i> бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м Эстафеты.
	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:</i> бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м.
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:</i> разучивание техники метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в н правлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 5—6 м.
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:</i> разучивание техники метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в н правлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 5—6 м
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:</i> разучивание техники метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в н правлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 5—6 м.
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:</i> учет техники метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в н правлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 5—6 м.

Подвижные и спортивные игры 7 ч. Знания о физической культуре.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>
	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>
	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Совершенствование игр, пустое место, белые медведи, космонавты. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i>
	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ори-</i>

	<i>ентирование в пространстве.</i>
	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Совершенствование игр, прыжки по полосам, волк во рву, удочка.</i>
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i>
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i>
Знания о физической культуре.	
	Правила техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. <i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Разучивание техники попеременного двухшажного хода.
Лыжные гонки 10 ч.	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Закрепление техники попеременного двухшажного хода.
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Учет техники попеременного двухшажного хода.
	Эстафеты. Игры два мороза, пятнашки, совушка.
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Разучивание техники торможения плутом и упором повороты переступанием в движении
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Закрепление техники торможения плутом и упором повороты переступанием в движении
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Совершенствование техники торможения плутом и упором повороты переступанием в движении.
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Учет техники торможения плутом и упором повороты переступанием в движении.

	<i>Освоение техники лыжных ходов. Разучивают техники подъёма лесенкой и ёлочкой</i>
	<i>Освоение техники лыжных ходов. Закрепляют техники подъёма лесенкой и ёлочкой.</i>
	<i>Освоение техники лыжных ходов. Совершенствуют техники подъёма лесенкой и ёлочкой.</i>
	<i>Освоение техники лыжных ходов. Сдают техники подъёма лесенкой и ёлочкой.</i>
Гимнастика с основами акробатики 16 ч. Знания о физической культуре.	Знают технику безопасности по гимнастике с основами акробатики. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание акробатических упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание акробатических упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают состав и содержание акробатических упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
Способы физкультурной деятельности	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

3 ч. Знания о физической культуре.	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Игра два мяча, ловишка с мячом.
	Знают приемы оказания доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч. Знания о физической культуре.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
	Знают и демонстрируют: Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз
Подвижные и спортивные игры 5 ч. Знания о физической культуре.	Знают Правила техники безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм. <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Разучивают техники ведения мяча с изменением направления и скорости.
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и скорости.
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Разучивание техники подбрасывания и подачи мяча, приём и передача мяча в волейболе
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Закрепляют техники подбрасывания и подачи мяча, приём и передача мяча в волейболе.
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Учет техники ведения мяча с изменением направления и скорости. <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Совершенствование техники подбрасывания и подачи мяча, приём и передача мяча в волейболе.
Знания о физической культуре.	Знают и соблюдают Правила техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.
Легкая атлетика 8 ч.	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:</i> бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

	Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры третий лишний, бездомный заяц, совушка.
	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:</i> бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) от 40-60м. Эстафеты с прыжками на одной ноге.
	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:</i> прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления). Эстафеты с прыжками на одной ноге.
	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:</i> с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками на одной ноге.
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:</i> Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места. Игры третий лишний, бездомный заяц, совушка.
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:</i> Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места с шага на дальность и заданное расстояние.
	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:</i> равномерный, медленный бег до 5 мин.
	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:</i> равномерный, медленный бег до 5 мин.
Подвижные и спортивные игры 9ч. Знания о физической культуре.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i>
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i>
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Совершенствую игры с ведением мяча.
	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Разучивают игры, борьба за мяч, перестрелка, мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-волейбол.
	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Закрепляют игр, борьба за мяч, перестрелка, мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-волейбол.

	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Совершенствуют игру, борьба за мяч, перестрелка, мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-волейбол.
--	--

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

1класс

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.

Материально-техническое обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – Волгоград.: Учитель 2019.
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
1.5	http://lib.sportedu.ru:
	http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:
	http://minstm.gov.ru/
	http://www.mifkis.ru/:
	http://www.vniifk.ru/:
	http://www.shkola-press.ru
2	Дополнительная литература
2.1	Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград : Учитель, 2011.
2.2	А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 2 класс М.: ВАКО, 2014
2.3	А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 3 класс М.: ВАКО, 2014
2.4	А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физкультуре 4 класс М.: ВАКО, 2014
3	Основное учебно-практическое оборудование
3.1	Козел гимнастический

3.2	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
3.3	Скакалка детская
3.4	Гимнастический подкидной мостик
3.6	Рулетка измерительная
3.7	Лыжи (с креплениями и палками)
3.8	Сетка для переноски и хранения мячей
3.9	Аптечка
3.10	Палки гимнастические
3.11	Секундомер
3.12	Скамья гимнастическая
3.13	«Шведская стенка»
3.14	Обручи