

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 14»

Марина
Попкова

Подписан: Марина Попкова
DN: OU=директор, O="МБОУ ""
Основная школа №14""",
CN=Марина Попкова,
E=school14_ku@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение: место
подписания
Дата: 2021.10.28 12:44:05+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

Утверждена
Приказом директора
Основной школы № 14
№ 121 от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 – 4 классы»

(начальное общее образование)

2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373 с изменениями внесёнными приказами Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. №1643, от 18.05.2015г. №507, от 31.12.2015 № 1576.
3. Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», 2016г.
4. Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15).
5. Учебного плана Основной школы №14.
6. Основной образовательной программы начального общего образования Основной школы № 14.

С учётом:

1. Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне(ГТО).
2. Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее-ВФСКГТО).
3. Методических рекомендаций по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015г. N 08-1447).

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год). Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник:
Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл: учеб. для общеобразовательных. учреждений. М.:
Просвещение, 2011.

Целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических(координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебно-тематическое планирование в 1-4 классах.

Класс	1 класс				2 класс				3 класс				4 класс			
Четверть	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Знания о физической культуре	В течении года в процессе урока															
Способы физкультурной деятельности	В течении года в процессе урока															

Физическое совершенствование :																
Легкая атлетика	15			15	20			16	15			15	15			15
Гимнастика с основами акробатики		24				18				18				18		
Подвижные и спортивные игры	9	0	6	9	4	6	6	8	9	6	6	9	9	6	6	9
Лыжные гонки			21				24				24				24	
Часы	24	24	27	24	24	24	30	24	24	24	30	24	24	24	30	24
Всего 405 часов	99				102				102				102			

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеванию гриппом, ОРВИ и других инфекционных мероприятий образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронных дневников, социальных сетей и других форм.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, создание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

- представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты отражают:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Определение общей цели и путей её достижения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в собственной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты отражают:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание

ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью

инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных

коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного

текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию набирать небольшие тексты на родном языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать оптимальный по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться:

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной

организации;

-пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

-представлять данные.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств, исторических данных о создании и развитии ГТО(БГТО)
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- проводить самостоятельные занятия по виду спорта с соблюдением техники безопасности, организовывать самоподготовку к сдаче норм ВФКС ГТО

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;
- формировать комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСГ ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за их динамикой показателей.

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 по частоте пульса (большая, средняя, малая);
- 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 (перекладина, 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 волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержания учебного предмета «физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлена на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре осваиваются в процессе урока и включают в себя следующие темы:

1 класс: *ТБ на уроках физкультуры.* Что такое физическая культура. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование

естественных сил природы. Зарождение олимпийских игр. Символика Олимпийских игр. Твой организм (основные части тела человека). Органы чувств (зрение и слуха). Личная гигиена. Закаливание. Вода и питьевой режим. Режим дня, его содержание. Спортивная одежда и обувь. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: выносливости и основы методики её развития. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Первая помощь при травмах (ссадины и потёртости кожи).

2 класс: *ТБ на уроках физкультуры.* Когда и как возникли физическая культура и спорт. Что такое физическая культура. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Символика Олимпийских игр. Органы дыхания. Органы пищеварения. Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты полости рта). Правила планирования режима дня. Укрепление здоровья средствами закаливания. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Основы рационального питания. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировки и туристических походов. Физкультминутки (физкультпаузы). Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах (ушибы). Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Физические качества: гибкость и координация.

3 класс: *ТБ на уроках физкультуры.* Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияния на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Правила составления режима дня. Твой организм (скелет, мышцы). Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.

Основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Что такое физическая нагрузка. Упражнения для укрепления мышц стоп ног. Комплексы для профилактики плоскостопия. Орган осязания - кожа. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос и ногтей). Правила проведения закаливающих процедур. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Работа органов пищеварения. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Значение физических упражнений для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Правила измерения роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Физические качества: быстрота и основы методики её развития. Правила профилактики травматизма. Первая помощь при травмах (кровотечении из носа). Признаки правильной ходьбы, бега и прыжков.

4 класс: *ТБ на уроках физкультуры.* Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора

упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Центральная нервная система. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС. Приёмы измерения пульса (ЧСС до, во время и после физических нагрузок). Значение подвижных игр для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Первая помощь при травмах (кровотечения). Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Зарубежные олимпийские чемпионы. Признаки правильной осанки.

Жизненно важное умение 1-4 класс. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине). Движение ног и рук при плавании способом кроля на груди, кроль на спине или брасс.

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; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел программы: лёгкая атлетика

Овладение знаниями.

1-2 класс: понятие короткая *дистанция*, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

3-4 класс: понятие эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, сведения о правилах соревнований в беге, в прыжках и метаниях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:

1-2 класс: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением

рук, под счет учителя, коротким (30—35 см), средним (50—55 см) и длинным (60—65 см) шагом; сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

3-4 класс: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:

1-2 класс: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким (50—55 см), средним (80—90 см) и длинным (100—110 см) шагом, обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость.

3-4 класс: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя коротким, средним и длинным шагом; равномерный, медленный бег до 5-8 мин.; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:

1-2 класс: равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс до 1 км.

3-4 класс: равномерный, медленный, до 5-8 мин., кросс до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:

1-2 класс: бег с ускорениями от 10 до 15 м (1 кл.), от 10 до 20 м (2 кл.); эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м); Соревнования (до 60 м).

3-4 класс: бег в коридорчике 30—40 см из различных И. П. с максимальной скоростью до 60 м; с изменением скорости; с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы; бег с ускорениями от 20 до 30 м (3 кл.) от 30 до 40 м (4 кл.); «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), « Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м); Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (3 кл.), от 40 до 60 м (4 кл.);бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:

1-2 класс: на месте (на одной, на двух, с поворотом на 90 (1 кл.), 180 (2кл.); с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; с высоты до 30 см(1 кл), до 40 см (2 кл); с разбега (место отталкивания не обозначено(1 кл.), с зоны отталкивания 60-70 см (2 кл.)) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку(1 кл), через длинную вращающуюся скакалку (2 кл); многоразовые от 3 до 6 прыжков (1 кл.), до 8 прыжков (2 кл) на правой и левой ноге; прыжки по разметкам (2 кл.); прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега (2 кл); прыжки с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов(2 кл).

3 класс: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см, с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места.

4 класс: прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и

вполсилы (с закрытыми глазами на точность приземления), 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).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:

1-2 класс: игры с прыжками с использованием скакалки. Преодоление естественных препятствий.

3-4 класс: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:

1 класс: метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы»; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 3-4 м. стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность.

2 класс: метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы» на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же И.П.; на дальность.

3 класс: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5м) с расстояния 4-5м (3 кл.). Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

4 класс: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м. 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; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия:

1-2 класс: равномерный бег (до 6 мин.). Соревнования на короткие дистанции (до30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой до 40 см.) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

3-4 класс: равномерный бег (до 12 мин.). Соревнования на короткие дистанции (до60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой до 50 см.) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Раздел программы: гимнастика с основами акробатики

Овладение знаниями. Понятие: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:

1 - 2 класс: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимённым и разноимённым движениями рук.

3-4 класс: класс: комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:

1 класс: 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);

2 класс: группировка из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); перекат вперёд из стойки на лопатках в упор присев; кувырок вперед и в сторону в группировке. Акробатическая комбинация из 2 элементов (кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону)

3 класс: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Составление акробатической комбинации из пройденных элементов.

4 класс: Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Составление акробатической комбинации из пройденных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:

1 класс: упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

2 класс: упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

3-4 класс: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки:

1 класс: лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально; лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по канату; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; ползание по-пластунски;

2 класс: лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату; ползание по-пластунски.

3 класс: лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягивание руками; лазание по канату; перелезание через бревно, коня; упражнения на бревне; комбинации из основных элементов на бревне, скамейке.

4 класс: лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия; комбинации из основных элементов на бревне, скамейке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:

1-2 класс: перелезание через гимнастического коня.

3 класс: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, опорные прыжки на коня.

4 класс: опорные прыжки на коня и козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия:

1 класс: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки

2 класс: 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.

3 класс: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м ; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

4 класс: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:

1 класс: шаг с прискоком; приставные шаги;

2 класс: шаг галопа в сторону;

3 класс: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов;

4 класс: русский медленный шаг; I и II позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений:

1 класс: основная стойка; построение в колонну по одному и шеренгу; построение в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание в шеренге на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»;

2 класс: размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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!»; повороты направо, налево по команде «Налево!» («Направо!»); выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!».

3 класс: Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

4 класс: выполнение команд «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Раздел программы: лыжные гонки

Овладение знаниями: основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; особенности дыхания; требования к температурному режиму, понятие обморожения; техника безопасности при занятиях лыжами.

Организующие 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.

Освоение техники лыжных ходов:

1 класс: переноска и надевание лыж; ступающим и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон; передвижение на лыжах до 1 км.

2 класс: скользящий шаг с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1,5 км.

3 класс: попеременный двухшажный ход без палок и с палками; подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

4 класс: попеременный двухшажный с палками; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; спуски с пологих склонов; торможение плугом и упором; повороты переступанием в движении; прохождение дистанции до 2,5 км с равномерной скоростью.

Раздел программы: подвижные и спортивные игры

Овладение знаниями: названия и правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Подвижные игры на материале легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:

1-2 класс «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Заяц без логова», «Вызов номеров»,

3-4 класс «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Салки с ленточками», «Шишки-желуди-орехи», «Третий лишний».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:

1-2 класс «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»,

3-4 класс «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»,

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:

1 класс: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

2 класс: ловля и передача мяча в движении, броски в цель (в кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

3 класс: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол), удары по воротам в футболе;

4 класс: ведение мяча с изменением направления и скорости; удары по воротам в футболе; подбрасывание и подача; прием и передача.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развития способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:

1-2 класс «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Эстафета с элементами баскетбола»

3-4 класс: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч в кругах», «Не давай мяча водящему», «Эстафета с ведением мяча и попаданием в корзину», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Нападают пятерки», «Эстафета с элементами баскетбола», «Встречная эстафета», «Летучий мяч»

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение

элементарными технико-тактическими взаимодействиями:

3-4 класс: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол, «Мяч об стену», «Догоняй по кругу», «Ловля парами», «Салка с футбольным мячом», «С любой точки».

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», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

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».

Формы организации учебных занятий и основные виды деятельности обучающихся

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа демократизации заключающегося в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.
- реализацию принципа гуманизации обеспечивающего учёт индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей;
- 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);
- 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.

Основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета является урок физической культуры. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования устанавливает серьезные требования к результатам обучения учащихся начальной школы. Особо важным является «формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности». Реализация данного направления требует применения различных форм организации учебной деятельности на уроке. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- уроки образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- уроки образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, занятия научно- исследовательской работой.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 1 класс

№№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Освоение навыков ходьбы. Подвижная игра «К своим флажкам». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Построение в круг. Что такое физическая культура.	1
3	Освоение навыков бега, бег до 30 м. Ходьба на носочках, пяточках. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Игра «Пятнашки». Понятие «короткая дистанция».	1
4	Освоение навыков бега. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Ходьба под счёт. Подвижная игра «Гуси-лебеди». «Движение и здоровье».	1
5	Развития быстроты: челночный бег. Норматив ГТО. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Кошки мышки». Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1
6	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 50 м). Эстафета с мячами. Развитие общей выносливости. Влияние солнца, воды и воздуха на здоровье человека.	1
7	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорениями, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба по кругу в колонне. Игра «Кошки- мышки». Понятие «бег на скорость».	1
8	Освоение навыков прыжков. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места. Норматив ГТО. Названия прыжкового инвентаря.	1
10	Овладение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Пятнашки». Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	1
11	Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений. Обычный бег. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
12	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Метание малого мяча в обруч с 3-4 м.	1
13	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1
14	Овладение навыками метания. Броски большого мяча на дальность разными способами. Одежда для игр и прогулок. Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
15	Овладение навыками метания. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотом. Игра «Волк во рву».	1

16	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая культура как система выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы.	1
17	Баскетбол: ловля мяча на уровне головы. Передача мяча. Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры разных народов.	1
18	Баскетбол: ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игра «Мяч водящему». Понятие физкультминутка.	1
19	Баскетбол: ведение и броски. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Игра «Точный расчёт».	1
20	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину. Подвижные игры разных народов. Основные части тела человека.	1
21	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Челночный бег на время. Игра «Охотники и утки».	1
22	Футбол: остановка мяча ногой. Подвижные игры на материал футбола.	1
23	Футбол: удар «щёчкой» по неподвижному мячу с одного-двух шагов. Подвижные игры на материале футбола.	1
24	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
25/1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями.	1
26/2	Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке. Норматив ГТО. Название основного гимнастического инвентаря.	1
27/3	Акробатические упражнения. Упоры и седы. Режим дня.	1
28/4	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Стойка на носках. Игра «У медведя во бору». Команда «Шагом марш!».	1
29/5	Ходьба по гимнастической скамейки. Повороты на 90. Строевые упражнения. Перекаты. Команда «Шагом марш!». Основные внутренние органы человека.	1
30/6	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и в сторону. Строевая. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через мячи. Команда «Класс, стой!».	1
31/7	Лазанье по гимнастической стенке. Ползание по-пластунски. Подтягивание лежа на животе. Олимпийские чемпионы России. Скелет и мышцы.	1
32/8	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Ползание по-пластунски. Причины нарушения осанки.	1
33/9	Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Режим дня.	1
34/10	Акробатические комбинации.Пример:2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки,	1

	прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Норматив ГТО.	
35/11	Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Лазанье по канату. Ползание и перелезание через коня. Основные правила выполнения зарядки.	1
36/12	Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижении. Перелезание через горку матов.	1
37/13	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой ; комплексы корректирующих упражнений. Освоение танцевальных упражнений. Шаг с прискокам. Лазанье по канату. Зарождение олимпийских игр.	1
38/14	Шаг с прискокам и приставные шаги. Подтягивание. Норматив ГТО. Способ определения правильной осанки.	1
39/15	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Шаг голопа в сторону. Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки.	1
40/16	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла, отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку ; прыжковые упражнения с предметом в руках. Игра «Удочка под ногами».	1
41/17	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	1
42/18	Прыжки со скакалкой. Полоса препятствий с элементами лазанья. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка). Органы зрения.	1
43/19	Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Передвижение по гимнастической стенке. Эстафета с элементами гимнастики. Причины ухудшения зрения.	1
44/20	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
45/21	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Твой организм.	1
46/22	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений(набивные мячи до 1 кг., гантели до 100 г., гимнастические палки).	1
47/23	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Девиз и символика олимпийских игр.	1
48/24	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений на коррекцию осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
49/1	Лыжные гонки. Освоение организующих команд и приемов на лыжах: строевые упражнения, построения и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания, манипуляция с лыжным комплектом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями.	1
50/2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Организация мест занятий, подбор	1

	одежды, обуви и инвентаря. Особенности дыхания при передвижении на лыжах.	
51/3	Лыжные гонки. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком и с опорой на палки). Передвижение ступающим шагом без палок в колонне по одному. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
52/4	Лыжные гонки. Построение с лыжами. Повороты. Развитие координации и выносливости. Эстафета до флажков. Команда «Лыжи на плечо!»	1
53/5	Лыжные гонки. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Ходьба на неглубоком снегу. Ступающий шаг с палками. Команда «На лыжи становись!»	1
54/6	Прохождение дистанции 300 м. ступающим шагом с палками. «Встречная эстафета». Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.	1
55/7	Лыжные гонки. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение ступающим, скользящим шагом.	1
56/8	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг без палок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Норматив ГТО.	1
57/9	Лыжные гонки. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком и с опорой на палки). Прохождение дистанции свободным ходом. Игра «Кто дальше»	1
58/10	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела , стоя на лыжах ; скольжение на правой(левой) ноге после двух-трех шагов. Органы чувств.	1
59/11	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций. Повороты переступанием вокруг пяток влево.	1
60/12	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Повороты переступанием вокруг носок лыж вправо. Скользящий шаг без палок.	1
61/13	Повороты переступанием вокруг носок лыж влево. Прохождение дистанции.	1
62/14	Лыжные гонки. Подъём «лесенкой». Имитация отдельных фаз и положений лыжника. Прохождение дистанции 700 м скользящим шагом.	1
63/15	Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 400 м скользящим шагом.	1
64/16	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Скользящий шаг.	1
65/17	Подъёмы и спуски. Прохождение скользящим и ступающим шагом дистанцию 800 м.	1
66/18	Лыжные гонки. Подъёмы ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на извилистой лыжне при изменении направления движения. Прохождение дистанции до 1000 м.	1
67/19	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Обучение поворотам на месте и в движении. Игра «У кого лучше веер»	1
68/20	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Обучение поворотам на месте и в движении. Встречная эстафета.	1
69/21	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Прохождение дистанции до 1000 м. Игра «Кто дальше уедет после спуска».	1
70/22	На материал спортивных игр: подвижные игры разных народов.	1

	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Личная гигиена.	
71/23	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
72/24	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
73/25	На материал спортивных игр. Волейбол: подбрасывание мяча.	1
74/26	На материал спортивных игр. Волейбол: приём и передача мяча	1
75/27	Подвижные игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мяча. Прыжки со скакалкой.	1
76/1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Прыжок в высоту (до 40 см) с 3-4 шагов разбега.	1
77/2	Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. Беговые эстафеты. Ходьба коротким шагом. Игра «Воробы и вороны»	1
78/3	Развитие координации: бег с изменением направления движения, челночный бег. Спортивная ходьба.	1
79/4	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжок в длину с места, подтягивание.. Норматив ГТО.	1
80/5	Метание мяча. Прыжки через качающуюся скакалку и с высоты 30 см. ОРУ.	1
81/6	Закрепление метания мяча в цель с расстояния 3-4 м. Игра «Караси и щука». Органы пищеварения.	1
82/7	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
83/8	Челночный бег. Смешанные передвижения. Равномерный бег на средние дистанции. Игра «Охотники и утки». Развитие силы.	1
84/9	Смешанные передвижения. Равномерный бег на средние дистанции. Ловля и передача мяча в парах.	1
85/10	Бег змейкой. Ведение мяча на месте. Игра «Ловишки с лентами».	1
86/11	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в шаге. Броски.	1
87/12	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в шаге. Броски. Игра «Пятнашки». Первая помощь при травмах.	1
88/13	Ведение, передача и ловля в шаге. Игра «Вызов по имени»	1
89/14	ОРУ в парах. Удар «щечкой» с одного-двух шагов. Игра «Охотники и утки»	1
90/15	Футбол: остановка мяча ногой. Подвижные игры на материал футбола.	1
91/16	На материал спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материал футбола.	1
92/17	На материал спортивных игр. Футбол: удар «щечкой» по катящемуся мячу.	1
93/18	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, ускорениями. Эстафета.	1
94/19	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Игра «Ловишки с лентами». Прыжки через качающуюся скакалку.	1
95/20	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Метание малого мяча с места в парах. Игра «Караси и щука». Понятие быстрота.	1

96/21	Бег на дистанцию до 400 метров. Метание малого мяча на заданное расстояние. Ходьба через препятствия.	1
97/22	Равномерный 6-минутный бег. Прыжки через препятствия. Метание малого мяча. «Караси и щука»	1
98/23	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. Правила безопасного поведения на воде.	1
99/24	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры беговой направленности.	1

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 2 класс

№№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».	1
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег в колонне. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры.	1
3	Освоение навыков бега. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Понятие о физической культуре.	1
4	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных и.п. Эстафета «Смена сторон» Физические качества человека.	1
5	История развития физической культуры и первых соревнований. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки в парах.	1
6	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Игра «Вызов номеров».	1
7	Челночный бег 3х5 м. Основные способы передвижения человека.	1
8	Высокий старт с последующим ускорением. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на 180 и в длину с места. Эстафеты.	1
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега на маты. Игра «Воробьи и вороны».	1
10	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Зарождение Олимпийских игр. Игра «К своим флажкам».	1
11	Челночный бег 3х10 м. Прыжок с разбега. Метание малого мяча. Физические качества.	1
12	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Овладение навыками метания.	1
13	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Метание мяча в цель с 6 м и прыжок в длину с места (ГТО).	1
14	Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч в корзину».	1
15	Ловля и передача мяча. Современные олимпийские игры.	1
16	Ловля и передача мяча в движении. Подтягивание. Символика Олимпийских игр.	1

17	Размыкание и смыкание приставными шагами. Ловля и передача мяча.	1
18	Ведение мяча на месте и в шаге. Подтягивание(з). Игра «Охотники и утки».	1
19	Баскетбол: ведение мяча в движении. Игра «Попади в обруч».	1
20	Баскетбол: броски мяча в корзину, ведение мяча бегом. Основные части тела.	1
21	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1
22	Футбол: остановка катящегося мяча. Игра «Космонавты».	1
23	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Зайцы в огороде». Укрепления мышц живота и спины.	1
24	Подвижные игры разных народов.	1
25/1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. Веселые старты.	1
26/2	Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Названия гимнастических снарядов.	1
27/3	Акробатические упражнения. Упоры седы. Кувырок вперед. Игра «У ребят порядок строгий».	1
28/4	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. Кувырки и ходьба.	1
29/5	Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках согнув ноги. Олимпийские чемпионы России.	1
30/6	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Охотники и утки».	1
31/7	Стойка на бревне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическое соединение.	1
32/8	Акробатическая комбинация №1. Лазание по канату. Наклон (ГТО).	1
33/9	Акробатическая комбинация №1.	1
34/10	Акробатическая комбинация №2. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Удочка».	1
35/11	Строевые упражнения. Перелезание через бревно. Лазание по канату(з).	1
36/12	ОРУ гимнастическими палками. Лазание, перелезание и висы. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	1
37/13	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Упор лежа и стоя на коленях. Полоса препятствий.	1
38/14	Упражнения в упоре на коне. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1
39/15	Упражнения в упоре. Висы. Переменный танцевальный шаг.	1
40/16	Танцевальный шаг польки. Олимпийские и паралимпийские ценности.	1
41/17	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Прыжки со скакалкой.	1
42/18	Гимнастическая комбинация на перекладине. Полоса препятствий.	1
43/19	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие гибкости. Эстафета с элементами гимнастики.	1
44/20	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Ходьба. Игра «Зайцы в огороде». Физическое качества гибкость.	1
45/21	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие гибкости. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Вызов номеров».	1
46/22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координации. Прыжки через скакалку. Физическое качество координация.	1

47/23	Подвижные игры на материале волейбола.	1
48/24	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
49/1	Освоение организующих команд и приемов на лыжах: строевые упражнения, построения и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания, манипуляция с лыжным комплектом. Ступающий шаг.	1
50/2	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. Скользящий шаг без палок. Олимпийские чемпионы.	1
51/3	Лыжные гонки. Передвижение скользящим шагом без палок в колонне по одному.	1
52/4	Лыжные гонки. Повороты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
53/5	Лыжные гонки. Повороты. Развитие координации и выносливости.	1
54/6	Лыжные гонки. Скользящий шаг с палками. Ходьба на лыжах приставными шагами. Органы дыхания.	1
55/7	ОРУ в движении. Скользящий шаг. Подводящие упражнения. Закаливание.	1
56/8	Передвижение на лыжах 500 м. ступающим шагом с палками . «Встречная эстафета».	1
57/9	Прохождение дистанции свободным ходом. Игра «Кто дальше».	1
58/10	ОРУ. Скользящий шаг. Игра «Кто дальше». Органы осязания и причины обморожения.	1
59/11	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Обучение поворотам на месте и в движении.	1
60/12	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции 800 м.	1
61/13	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Обучение поворотам на месте и в движении.	1
62/14	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1
63/15	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Основные элементы попеременного двухшажного хода.	1
64/16	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подвижные игры на лыжах. Подъём «лесенкой». Правила соревнований.	1
65/17	Подъём «Лесенкой». Прохождение дистанции до 1000 м скользящим шагом.	1
66/18	Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом.	1
67/19	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями.	1
68/20	Прохождение тренировочных дистанций. Повороты на месте. Первая помощь при ушибах.	1
69/21	Эстафеты в передвижении на лыжах. Игра «У кого лучше веер».	1
70/22	Лыжные гонки. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение ступающим, скользящим шагом. Повороты. Встречная эстафета. Основы рационального питания.	1
71/23	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Эстафеты с этапами до 150м.	1
72/24	Упражнения на выносливость и координацию. Прохождение дистанции до	1

	2000 м. Игра «Вызов номеров».	
73/25	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
74/26	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
75/27	Подвижные игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мяча.	1
76/28	Подвижные игры с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту.	1
77/29	Подвижные игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мяча.	1
78/30	Подвижные игры с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту.	1
79/1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. Т.Б. Перестроения из одной в две шеренги. Подвижные игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мяча.	1
80/2	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см)	1
81/3	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
82/4	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах с продвижением вперед; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Норматив ГТО.	1
83/5	Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. Метание мяча в обруч с 6 м. Что такое физическая нагрузка.	1
84/6	Многоразовые прыжки со скакалкой и с высоты 40 см. Метание мяча. Норматив ГТО.	1
85/7	Прыжки в длину с места. Закрепление метания мяча в цель с расстояния 3-4 м. Равномерный бег на средние дистанции.	1
86/8	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, челночный бег. Смешанные передвижения.	1
87/9	Стойка баскетболиста. Игра «Охотники и утки». Развитие силы.	1
88/10	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1
89/11	Бег змейкой. Ведение мяча в шаге. Игра «Мяч водящему». О здоровом питании.	1
90/12	Ведение мяча в шаге. Броски. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
91/13	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в беге. Броски. Игра «Пятнашки». Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	1
92/14	Имитация передачи в/мяча сверху. Игра «У кого меньше мячей».	1
93/15	ОРУ в парах. Удар «щечкой» с одного-двух шагов. Игра «Охотники и утки».	1
94/16	Ведение ф/мяча по прямой Игра «Горелки».	1
95/17	ОРУ в движении. Игра «Охотники и утки». Прыжок в длину с места. Развитие силы.	1
96/18	Развитие выносливости: бег по дистанции до 400 м; равномерный 6 мин. Бег. Норматив ГТО.	1

97/19	Равномерный бег до 4 мин. Прыжки через качающуюся скакалку. Бег 30 м.	1
98/20	Метание малого мяча с места в парах. Бег и ходьба с преодолением 2-3 препятствий. Игра «Караси и щука». Значение занятий плаванием.	1
99/21	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бег 60 м (з). Прыжки через качающуюся скакалку. Способы плавания.	1
100/22	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Метание малого мяча (з). «Караси и щука».	1
101/23	Бег с горки в максимальном темпе. Кросс. Упражнения для освоения навыков плавания.	1
102/24	Прыжки через препятствия. Разновидности ходьбы. Игра «Ловишки с лентами». Правила безопасного поведения на воде.	1

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 3 класс

№№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. История возникновения физической культуры.	1
3	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
4	Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. Бег 30 м. Норматив ГТО. Исторические сведения о развитии летних Олимпийских игр.	1
5	Бег 60 м на оценку. ОРУ. Прыжки. Игра «Проверь себя на усвоение правил личной гигиены.	1
6	Бег с прыжками через условные рвы по сигналу. Игра «Охотники и утки». Олимпийские чемпионы.	1
7	Разновидности ходьбы. Бег до 1 км. Понятие «темп» Игра «Кто дальше бросит».	1
8	Развитие координации: челночный бег. Норматив ГТО. «Круговая эстафета». Работа органов пищеварения.	1
9	«Встречная эстафета». Прыжок в длину с места на оценку. Игра «Охотники и утки». Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	1
10	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Правила соревнований по прыжкам. Игра «Пустое место».	1
11	Бросок набивного мяча от груди. Высокое поднятие бедра. Прыжок в	1

	длину с разбега. Игра «Белые медведи».	
12	Прыжок с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Удочка».	1
13	Прыжки со скакалкой до 10 раз. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Вызов номеров».	1
14	Прыжок с высоты до 60 см. Челночный бег 3X10 м . Игра «Третий лишний». Пьер де Кубертен.	1
15	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1
16	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. ГТО комплекс. Основные формы движений.	1
17	Баскетбол: ловля и передача мяча в квадратах. Прыжки со скакалкой. Названия плавательных упражнений.	1
18	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Бег в парах. Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка». Способы плавания.	1
19	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини-баскетбол». Сердце и кровеносные сосуды.	1
20	Броски мяча в корзину. Игра «Гонка мячей по кругу». Положительные и отрицательные эмоции.	1
21	Ловля и передача в движении в парах. ГТО, наклон вперед. Правила гигиены и техника безопасности при занятиях плаванием.	1
22	Футбол: удары по воротам. Строевая подготовка. Разучить ОРУ на осанку. Игра «Удочка». Работа сердечно-сосудистой системы во время движения.	1
23	Футбол: ведение мяча между предметами. Остановка. Игра «Мини-футбол». Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.	1
24	Подвижные игры разных народов.	1
25	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. Веселые старты.	1
26	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах. Игра «Удочка». Названия основных гимнастических снарядов.	1
27	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игра «Пустое место». Понятие координация.	1
28	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Сгибание и прогибание туловища. Перестроение из одной шеренги в две. Правила составления режима дня.	1
29	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Олимпийские чемпионы России по гимнастике.	1

30	Кувырки. Мост. Стойка на лопатках. Игра «Охотники и утки». Правила составления комплексов утренней гимнастики.	1
31	Повороты на носках и одной ноге. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Твой организм (скелет, мышцы).	1
32	Акробатическое соединение. Лазание по канату.	1
33	Приседание переход в упор присев на бревне. Лазание по канату. Основные формы движений (вращательные) напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	1
34	Акробатическая комбинация №1. Игра на переключение внимания.	1
35	Акробатическая комбинация №1. Жонглирование малыми предметами. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос и ногтей).	1
36	Лазание по канату. Комбинация на бревне. Что такое физическая нагрузка.	1
37	Строевые упражнения. Комбинация на бревне. Лазание по канату. Упражнения для укрепления мышц стоп ног.	1
38	ОРУ гимн. палками. Перелезание и висы. Наклон (ГТО). Причины плоскостопия.	1
39	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подтягивание. Составляющие режима дня.	1
40	Гимнастическая комбинация на перекладине. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Третий лишний».	1
41	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Шаг галопа в парах. Развитие силовых способностей.	1
42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Русский медленный шаг. Игра «Охотники и утки».	1
43	Подвижные игры на материале баскетбола. Оздоровительная ходьба.	1
44	Подвижные игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мяча. Правила проведения закаливающих процедур.	1
45	Подвижные игры с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту.	1
46	Оздоровительная ходьба. Эстафеты с обручем. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	1
47	Подвижные игры на материале волейбола.	1
48	Бег «противоходом». Весёлые старты. Игра «Хитрая лиса».	1
49	Освоение организующих команд и приемов на лыжах: строевые упражнения, построения и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания, манипуляция с лыжным комплектом.	1
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями.	1
51	Лыжные гонки. Повороты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
52	Построение с лыжами. Передвижение на лыжах 1 км. Эстафета до флажков. Значение физических упражнений для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.	1
53	Попеременный двухшажный ход без палок до 10 м. История зимних Олимпийских игр.	1

54	Передвижение на лыжах 1 км скользящим шагом. «Встречная эстафета». Зимние виды спорта.	1
55	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции 1,5 км свободным ходом. Игра «Кто дальше». Значения занятий лыжами для укрепления здоровья.	1
56	Имитация попеременного двухшажного хода с палками. Правила измерения роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1
57	ОРУ в движении. Попеременный двухшажный ход.	1
58	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Кто дальше»	1
59	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Основные элементы конькового хода.	1
60	Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5.	1
61	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1
62	Подъём лесенкой. Попеременный двухшажный ход на оценку.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Олимпийские чемпионы.	1
64	Повороты переступанием(з) Эстафета на лыжах.	1
65	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	1
66	Подъём «Лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	1
67	Подъём «Лесенкой». Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1 км на оценку.	1
68	Подъёмы и спуски. Прохождение попеременным двухшажным ходом.	1
69	Прохождение дистанции 1,5 км. Спуск в низкой стойке.	1
70	Прохождение дистанции 2 км (з) км. Игра «У кого лучше веер».	1
71	Подъёмы и спуски. Повороты. Встречная эстафета.	1
72	Прохождение дистанции 2000 м. Игра «Кто дальше уедет после спуска».	1
73	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Эстафеты.	1
74	ОРУ с мячами. Игра «Школа мяча». Бег змейкой.	1
75	Медленный бег. Игра «Белые медведи». Прыжки.	1
76	Бег 2 мин. Игра «Снайперы». Эстафеты.	1
77	Челночный бег. Игра «Мяч в корзину».	1
78	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
79	Медленный бег 2 мин. Весёлые старты.	1
80	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями.	1
81	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. Расчет на первый второй. Ходьба в различном темпе. Игра «Воробы и вороны».	1
82	Бег и ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Прыжок в высоту. Правила профилактики травматизма. Игра «Угадай чей голосок».	1
83	Прыжок в высоту. Отжимание. Игра «Стоп».	1
84	Многоразовые прыжки со скакалкой и с высоты до 60 см. Челночный бег.	1
85	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Развитие силы.	1
86	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении(з). Строение головного мозга.	1
87	Баскетбол: ведение мяча в беге змейкой. Игра «Мини-баскетбол». Первая помощь при кровотечении из носа.	1
88	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в кругах. Бросок по кольцу.	1

89	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча в беге. Броски. Игра «Пятнашки»	1
90	Имитация передачи в/мяча сверху. Игра «У кого меньше мячей». Как правильно питаться.	1
91	Имитация нижней подачи. Игра «Пианербол». Признаки правильной ходьбы, бега и прыжков.	1
92	ОРУ в парах. Удар «щечкой» с одного-двух шагов. Игра «Охотники и утки».	1
93	Ведение мяча между предметами. Игра «Мини-футбол».	1
94	Челночный бег 3X10м. Игра «Горелки». Закаливания.	1
95	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
96	Прыжки через качающуюся скакалку. Метание малого мяча в коридор.	1
97	Бег 30 м. Метание малого мяча с места в парах. Игра «Караси и щука». Значение занятий плаванием.	1
98	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 60 м. Тройной прыжок. Правила соревнований по плаванию.	1
99	Встречная эстафета. Метание малого мяча. Игра «Пустое место»	1
100	Бег 1000м. Тройной прыжок.ОРУ в движении. Способы плавания.	1
101	Разновидности ходьбы. Тройной прыжок.Игра «Удочка». Правила безопасного поведения на воде.	1
102	Беговые упражнения. Круговая эстафета (до 30 м). Игра «Салки мячом». Упражнения для освоения навыков плавания.	1

Тематическое планирование 4 класс

№№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	Высокий старт. Развитие быстроты: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Физкультминутки (физкультпаузы).	1
3	Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. Олимпийские игры.	1
4	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Игра «Волк во рву». Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.	1
5	Бег с вращением вокруг своей оси. Прыжки. Игра «Пустое место».	1
6	Бег 60 м. Игра «Охотники и утки». Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1
7	Медленный бег до 6 мин. Ходьба. Разновидности ходьбы. Игра в мини-футбол.	1
8	Ходьба. «Круговая эстафета» Беговые упражнения.	1
9	Бег 3 мин. Прыжки в длину с 3-4 шагов.	1
10	Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега. Игра «Пустое место». Центральная нервная система.	1
11	Прыжки с со скакалкой до 10 раз.	1
12	Прыжок с разбега (з). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
13	Челночный бег. Комплексы физ. упражнений для утренней зарядки,	1

	физкульт – минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
14	Прыжок в длину по ориентирам. Игра «Перестрелка». Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.	1
15	Бег на дистанцию до 400 метров. XXII Олимпийские игры 1980 год.	1
16	Равномерный 6-минутный бег. Передвижение в стойке. Рекомендации, как беречь нервную систему.	1
17	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Игра «Метко в цель». Строевое построение.	1
18	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. Игра «Перестрелка». Как правильно измерять ЧСС.	1
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Перестрелка».	1
20	Ведение мяча в движении «змейкой». Броски по кольцу. Игра «Метко в цель».	1
21	Подвижные игры разных народов. Физ. нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	1
22	Ведение мяча. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Строевые команды. Игра «Бездомный заяц».	1
23	Ведение мяча с обводкой. Игра «Третий лишний». Удары по воротам. ОРУ на осанку.	1
24	Ведение мяча с обводкой предметов. Удар по воротам. Игра «Зайцы в огороде».	1
25/1	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями.	1
26/2	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах. Развитие силовых способностей: отжимание с опорой на гимнастическую скамейку. Кувырок назад. Игра «Охотники и утки».	1
27/3	Кувырки вперед и назад. Ходьба по бревну. Игра «Пустое место». Понятие равновесие.	1
28/4	Стойка на лопатках. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений.	1
29/5	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа. Олимпийские чемпионы по гимнастике.	1
30/6	Кувырок назад. Мост с помощью. Игра «Охотники и утки». Важность физических упражнений для укрепления мышц живота.	1
31/7	Мост с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках. Правила самостоятельного составления комплексов.	1
32/8	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Лазание по канату.	1
33/9	Повороты прыжком на 90 и 180 на бревне. Акробатическая комбинация.	1
34/10	Упражнение на бревне. Акробатическая комбинация. Режим дня.	1
35/11	Акробатические упражнения. Перекаты. Развитие координации.	1
36/12	Лазание по канату. Вис прогнувшись. Опорный прыжок.	1
37/13	Комбинация на бревне. Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
38/14	Измерение показателей физического развития. Висы. Наклон, подтягивание (ГТО).	1
39/15	Висы. Лазание по канату. Опорный прыжок. Правила проведения закаливающих процедур.	1

40/16	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие силовых способностей.	1
41/17	Сочетание шагов галопа и польки в парах.	1
42/18	Строевые упражнения. I и II позиция ног. Игра «Охотники и утки». Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС.	1
43/19	Подвижные игры разных народов. Физ. нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	1
44/20	ОРУ на осанку. Подвижная игра «Запрещенное движение», «Перестрелка». Приёмы измерения пульса (ЧСС до, во время и после физических нагрузок).	1
45/21	Веселые старты. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
46/22	Полоса препятствий. Закаливание организма.	1
47/23	ОРУ у шведской стенки. Игра «Часы», «Третий лишний».	1
48/24	Бег в медленном темпе. Весёлые старты.	1
49	Освоение организующих команд и приемов на лыжах: строевые упражнения, построения и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания, манипуляция с лыжным комплектом.	1
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упражнениями.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Построение с лыжами. Передвижение на лыжах 1 км. Эстафета до флажков.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте. История зимних Олимпийских игр.	1
54	Лыжные гонки. Повороты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
55	Лыжные гонки. Повороты. Развитие координации и выносливости. ОРУ в движении. Попеременный двухшажный ход.	1
56	Спуск с пологих склонов. Прохождение дистанции 1,5 км свободным ходом.	1
57	Попеременный двухшажный хода. Игра «Кто дальше»	1
58	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Кто дальше»	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Повороты переступанием (имитация). Прохождение дистанции до 2 км.	1
61	Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». Зимние виды спорта.	1
62	Подъём лесенкой. Попеременный двухшажный ход на оценку. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»	1
64	Повороты переступанием. Эстафета на лыжах.	1
65	Прохождение дистанции 1,5 км. Подъём «полуелочкой».	1
66	Лыжные гонки. Подъём «елочкой». Торможение «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1
67	Лыжные гонки. Подъём «полуёлочкой». Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1 км. Понятие физическое развитие.	1
68	Лыжные гонки. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Ходьба на неглубоком снегу.	1
69	Спуск в низкой стойке. Торможение «Упором». Понятие сила.	1
70	Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «У кого лучше веер».	1
71	Подъёмы и спуски. Повороты. Встречная эстафета.	1

72	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
73	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Эстафеты. Способы дыхания.	1
74	ОРУ с мячами. Игра «Школа мяча». Бег змейкой.	1
75	Медленный бег. Игра «Белые медведи». Прыжки. Значение подвижных игр для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.	1
76	Подвижные игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мяча.	1
77	Подвижные игры с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту.	1
78	Подвижные игры с использованием прыжков, бега, метания и бросков мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
79	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями.	1
80	Прыжок в высоту. Ходьба в различном темпе. Игра «Воробьи и вороны»	1
81	Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. Беговые эстафеты.	1
82	Прыжок в высоту. Многоскоки. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	1
83	Многоразовые прыжки со скакалкой и с высоты до 70 см. Челночный бег.	1
84	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ.упражнениями. Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка.	1
85	Баскетбол: ловля и передача мяча в квадратах в движении.	1
86	Бег по сигналу. Ведение мяча в беге змейкой. Игра «Мини-баскетбол».	1
87	Ведение мяча в кругах. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
88	Ведение мяча в беге. Броски. Игра «Пятнашки».	1
89	Имитация подачи снизу. Игра «У кого меньше мячей». Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.	1
90	Имитация нижней подачи. Игра «Пионербол».	1
91	Футбол: удар «щечкой» с одного-двух шагов. Ведение мяча между предметами.	1
92	Футбол: ведение мяча с обводкой предметов, удар по катящемуся мячу. Игра «Горелки».	1
93	Челночный бег 3X10м Игра «Горелки».	1
94	Бег с ускорением Бег 30 м. Беговые упражнения. Эстафета. Влияние плавания на состояния здоровья.	1
95	Равномерный бег до 6 мин. Прыжки через качающуюся скакалку.	1
96	Метание малого мяча с 1-3 шагов разбега. Игра «Караси и щука». Поведение в экстремальной ситуации.	1
97	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 60 м. Тройной прыжок.	1
98	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1
99	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении. Способы плавания.	1

100	Разновидности ходьбы. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. Игра «Удочка»	1
101	Беговые упражнения. Круговая эстафета (до 30 м). Игра «Салки мячом». Правила безопасного поведения на воде.	1
102	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Прыжки через качающуюся скакалку. Бег 5 мин. Эстафеты.	1

Критерии оценивания

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, медицинская группа и последствия заболеваний учащихся. Оценивание учащихся в 1 классе начинается со второго класса.

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.

Во 2-ом классе 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 (учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту)).

В начале и конце учебного года учащиеся сдают пять зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей (см таб.1,2,3,4). Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики (сентябрь, май).

Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса/на низкой перекладине из виса лёжа	4 и выше	2-3	1 и менее	12 и выше	4-8	2 и ниже
Прыжок в длину с места, см	155 и более	115 – 135	100 и менее	150 и более	110-130	90 и менее
Наклон вперед из положения сидя	9 и более	3-5	1 и менее	11 и более	6-9	2 и менее
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6 и менее	7,3-6,2	7,5 и более	5,8 и менее	7,5-6,4	7,6 и более
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 2 класс

(табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса стоя, кол-во раз/ из виса лёжа девочки	4 и выше	2-3	1	14 и выше	6-10	3 и ниже
Прыжок в длину с места, см	165 и более	125 – 145	110 и менее	155 и более	125 – 140	100 и менее
Наклон вперед из положения сидя	7,5 и более	3-5	1 и менее	12,5 и более	6-9	2 и менее
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4 и менее	7,0-6,0	7,1 и более	5,6 и менее	7,2-6,2	7,3 и более
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 3 класс

(табл. 3).

Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса стоя, кол-во раз	5 и более	3-4	1 и менее	16 и более	7-11	3 и менее
Прыжок в длину с места, см	175 и более	130 – 150	120 и менее	160 и более	135-150	110 и менее
Наклон вперед из положения сидя	7,5 и более	3-5	1 и менее	13 и более	6-9	2 и менее
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1 и выше	6,7-5,7	6,8 и более	5,3 и менее	6,9-6,0	7,0 и более
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 4 класс

(табл. 4).

Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса стоя, кол-во раз	5 и более	3-4	2 и менее	18 и выше	8-13	4 и менее
Прыжок в длину с места, см	185 и более	140 – 160	119 – 130	170 и более	140-155	108 – 120
Наклон вперед из положения сидя, см	2 и менее	4-6	8,5 и более	3 и менее	7-10	14 и более
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0 и менее	6,5-5,6	6,6 и более	5,2 и менее	6,5-5,6	6,6 и более
Бег 1000 м	Без учета времени					

Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы:

	Класс	Мальчики			Девочки		
	отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	1	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
Прыжок в длину с места (см)	1	155	115	100	150	110	90
	2	165	125	110	155	125	100
	3	175	130	120	160	135	110
	4	185	140	130	170	140	120

Челночный бег 3х10 метров (сек)	1	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
	2	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
	3	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
	4	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	4	2	1	--	--	--
	2	4	2	1	--	--	--
	3	5	3	1	--	--	--
	4	5	3	1	--	--	--
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	1	--	--	--	12	4	2
	2	--	--	--	14	6	3
	3	--	--	--	16	7	3
	4	--	--	--	18	8	4
Бег 1000 метров (мин)	1	Без учета времени			Без учета времени		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	5.00	5.40	6.00	5.30	6.10	7.00
Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток	1	3	2	1	3	2	1
	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
	4	4	3	2	4	3	2
Наклон вперед, сидя на полу (см)	1	9	3	1	11,5	6	2
	2	7,5	3	1	12,5	6	2
	3	7,5	3	1	13	6	2
	4	8,5	4	2	14	7	3
Бег на выносливость 6 – минутный бег (метры)	1	1100	730	700	900	600	500
	2	1150	800	750	950	650	550
	3	1200	850	800	1000	700	600
	4	1250	900	850	1050	750	650
Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (за 30 сек)	1	7	5	4	5	4	3
	2	9	7	6	8	7	6
	3	11	9	8	10	8	5
	4	13	11	10	13	12	11
Метание мяча на дальность (в метрах)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Техника выполнения			Техника выполнения		
	3	25	20	15	18	15	12
	4	30	25	20	20	18	15
Подъём туловища лёжа на спине за 30 сек. (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	11	9	8	14	13	12
	3	12	10	9	15	14	13
	4	13	11	10	17	16	14
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	50	30	20	60	40	30
	3	60	40	30	70	50	40
	4	70	50	40	80	60	50

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития,

осуществляется дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123).

При проведении занятий используются методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе*, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», делается акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре выставляется как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Учебно-методический и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1
1.3	Примерная программа по учебным предметам «Физическая культура 1-4 классы», М., «Просвещение», 2014г. (Стандарты второго поколения)	1
1.4	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.	1
1.5	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2021г.	ф
1.6	Поурочные разработки по физической культуре 1 класс: пособие для учителей / А.Ю. Патрикеев .-4-е изд.-М.: ВАКО,2021.	1
1.7	Дидактические карточки	
1.8	Физическая культура. Методические рекомендации.1-4 классы/В.И.Лях.-М: Просвещение,2014.	1
1.9	Физическая культура: подвижные игры 1-4 классы.ФГОС/Н.А.Фёдорова.-М.: Издательство «Экзамен»,2016.	1
2	Дополнительная литература для учителя	

2.1	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Ф
2.2	Физическая культура 1 класс/авт. сост. Л. Ю. Патрикеев. Учитель,2012г.	1
2.3	Методическое пособие. Современный подход к содержанию учебного занятия по физической культуре в общеобразовательной школе.	1
2.4	Поурочные разработки по физической культуре 2 класс: пособие для учителей / А.Ю. Патрикеев .-4-е изд.-М.: ВАКО,2021.	1
2.5	Поурочные разработки по физической культуре 3 класс: пособие для учителей / А.Ю. Патрикеев .-4-е изд.-М.: ВАКО,2021.	1
2.6	Поурочные разработки по физической культуре 4 класс: пособие для учителей / А.Ю. Патрикеев .-4-е изд.-М.: ВАКО,2021.	1
2.7	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	1
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
3.2	Презентационный материал	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Секундомер	Д
5.8	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные весом 1 кг.	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик, конь	Д
5.13	Конусы	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д

5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18	Лента финишная	Д
5.19	Рулетка измерительная	Д
5.20	Лыжи и ботинки детские (с креплениями и палками)	П
5.21	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.22	Гимнастический коврик	П
5.22	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)