

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» п. Вязьбож

Согласована:
Зам. директора по УВР
Старцева Э.М. *Стар*

Утверждено:
Директор школы
Игушева С.Н. *Игу*



Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»

Уровень образования начальное общее
Срок реализации 4 года

Составитель: Симпелев И.В.

п. Вязьбож
2019 год

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 года №373), на основе примерной программы В.И.Лях и А.А.Зданевич «Физическая культура в 1-4 классах»; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Общая характеристика учебного предмета

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цель примерной программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Систематический курс физической культуры по программе В.И.Ляха, рассчитанный на 270 часов, реализуется в полном объеме. Из них: 1 класс – 66 часов, 2–4-й классы – по 68 часа в год (2 часа в неделю, 33 учебные недели в 1 классе и 34 в 2 - 4 классах).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета у выпускников начальной школы

Планируемые результаты по освоению универсальных учебных действий.

1. Духовно- нравственное развитие и воспитание школьника, личностные результаты освоения учебной программы.

1.1 Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

1.2 Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

1.3 Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.4 Воспитание патриотизма, ценностного отношения к культурно-историческому наследию своего народа; осознание своей этнической и национальной принадлежности, уважительного отношения к культуре других стран и народов.

1.5 Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду.

1.6 Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представления об эстетических идеалах и ценностях.

1.7 Принятие и освоение социальной роли обучающегося, включая учебные и познавательные мотивы.

1.8 Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире.

1.9 Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание чувств других людей и сопереживания им.

2. Метапредметные результаты освоения учебного курса.

2.1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её выполнения.

2.2 Формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной учебной задачей и условиями её реализации; вносить необходимые коррективы в действия.

2.3 Использование различных способов поиска информации (в справочных источниках, у взрослого), её сбора, анализа; участие в подготовке проекта, исследования, его оформлении, презентации.

2.4 Использование знаково- символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

2.5 Владение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с учебной задачей; умением осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.

2.6 Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родо- видовым признакам, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, подведение под известные понятия.

2.7 Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные, предметные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

- внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни;

- понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- представления об осознанном использовании знаний, полученных в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понятие о необходимости и смысле проведения простейших закаливающих процедур;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- всем типам учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне школы;
 - первичным навыкам и умениям по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
 - составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
 - правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
 - наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
 - оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
 - выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
 - принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
 - принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
 - осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
 - проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
 - вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; - различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- знания о жизненно важных двигательных навыках и умениях, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека.

Обучающийся 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 Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
 - устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. - учитывать позицию партнера,
 - организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, - адекватно воспринимать и передавать информацию.
 - организовывать и проводить подвижные игры,
 - элементам и простейшим техническим действиям игр в футбол, баскетбол и волейбол;
 - в процессе игровой и соревновательной деятельности использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов; - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- *характеризовать основные физические качества и различать их между собой.*

Получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- *выявлять связь физической культуры с трудом.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- *отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами; -

выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»
Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Спортивная одежда.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система.

Дыхательная система.

Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система.

Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.
Правила безопасности игры с мячом.
Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений,
обеспечение страховки.
Правила поведения на водоеме.
Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости,
гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.
Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания,
разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном
суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений
ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные
стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности
ходьбы.

Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками
(подробнее:

кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения
ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи.
Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения
прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в
высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника
выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания.

Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Лыжные гонки

Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой». Подъем «лесенкой». Спуск. Торможение «плугом».

Плавание (при наличии материально-технической базы)

Упражнения для самостоятельных занятий по плаванию. Виды заданий: присед под водой; присед под водой в парах; присед под водой с выдохом; «поплавок»; «медуза»; «стрела». Дыхательное упражнение «горячий чай».

Работа рук и ног. Упражнения «фонтан» и «мельница».

Техника плавания кролем на груди: положение тела; движения ног; движения рук; согласованность движения ног и рук; дыхание.

Техника плавания кролем на спине: положение тела; движения ног; движения рук; согласование движений рук и ног; дыхание.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Коми игры: «Стой, олень!», «Охота на оленей», «Полярная сова и евражки», «Нарты – сани», «Отбивка оленей», «Рыбаки и рыбки», «Ловкий оленевод», «Охота на куропаток», «Перетягивание каната», «Белый шаман», «Солнце», «Рыбаки», «На новое стойбище», «Невод», «Деревянная нога», «Ловля оленей», «Прыжки на двух ногах», «Броски палки вверх», «Дом из палок», «Жужжалка», «Игра волчком», «Переезд», «Догонялки», «Оленья упряжка», «Деревянная нога», «Прыжки в высоту».

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе

Чередование ходьбы с бегом

Упражнения на развитие выносливости

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через

холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе

Чередование ходьбы с бегом

Упражнения на развитие выносливости

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе

Чередование ходьбы с бегом

Упражнения на развитие выносливости

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор

присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Распределение учебного времени на прохождении базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом в 1-3 классах вводится раздел «Лыжная подготовка» и часть часов из вариативной части идут на раздел «Лыжная подготовка». В 4 классе вид программного материала «Кроссовая подготовка» – заменена разделом «Лыжная подготовка». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах: «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

Тематическое планирование.

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|-----|--|--------------------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе уроков. | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 84 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 52 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 64 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 5 | Лыжная подготовка | 50 | 11 | 13 | 13 | 13 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Всего часов: | 270 | 66 | 68 | 68 | 68 |

Тематическое планирование 1 класс (66ч)

| Тематическое планирование | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|---|---|
| Легкая атлетика(10 часов) | |
| Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ Беседа о значении занятий физическими упражнениями | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры. Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. |
| Бег 500м ОРУ без предметов. Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |
| Совершенствование и учет техники прыжка с места ТЕОРИЯ Зарядка –утренняя гигиеническая гимнастика | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |

| | |
|--|---|
| Обучение техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам». | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. Игра: «Метание на точность» | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| Обучение технике бега | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. |
| Гимнастика (13 часов) | |
| Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития | Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Обучение технике кувырка в сторону, вперед. | Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Теория выполняем физкультминутки | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты | Уметь лазать по гимнастической стенке; Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Эстафеты с лазанием. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ с гимнастической палкой. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. | Лазать по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в равновесии |
| ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке | Лазать по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в равновесии |
| ОРУ с гимнастической палкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Теория - одежда для занятий физическими упражнениями | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |

| | |
|--|--|
| Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату |
| Лыжная подготовка(11 часов) | |
| ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом без палок | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. |
| Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок. Игра «Перестрелка» | Научиться к технике ступающего и скользящего шага без палок; уметь играть в игры на лыжах соблюдая правила безопасности |
| Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки» | Научиться к технике ступающего и скользящего шага без палок; уметь делать повороты переступанием на месте |
| Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже. | Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок. |
| Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | Научиться технически правильно выполнять подъемы в гору ступающим шагом, «елочкой»; правильно дышать и распределять силы |
| Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория-Закаливание | Научиться технически правильно выполнять одновременный безшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции |
| Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | Уметь технически правильно выполнить спуск в основной стойке с горы; правильно дышать и распределять силы |
| Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория-что делать если ты плохо себя чувствуешь. | Научиться корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками | Научиться корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Снежки» | Научиться технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности |
| Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | Научиться технически правильно выполнять одновременный двухшажный ход; координировать работу рук и ног; правильно дышать и распределять силы |
| Подвижные игры (16часов) | |

| | |
|---|---|
| Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; знать ТБ |
| Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в парах. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Броски снизу в кольцо двумя руками снизу. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Совершенствование бросков снизу в кольцо. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-играем | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. ТБ. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо». Учебная игра в «мини-баскетбол» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в кругу. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Нижняя прямая подача мяча в кругу. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Учебная игра в «Пионербол» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Учебная игра в «Пионербол» Теория-Мышцы человека | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Кроссовая подготовка (5 часов) | |
| Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной |

| | |
|---|--|
| м).Теория –двигательные качества человека | местности до 1 км |
| Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 метр) Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория-развиваем выносливость | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Легкая атлетика (11 часов) | |
| ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30 м. Игра «Воробьи и вороны». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Теория-развиваем быстроту. Подвижная игра «Два мороза». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |
| Метание мяча на дальность, Подвижная игра «Попади в мяч». | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |
| ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| ОРУ Бег по пересечённой местности. Теория-как расслаблять мышцы | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| Бег 1000 м без учета времени. Игра «Гуси-лебеди». Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью |
| Подвижные игры. Соревнования | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью |

Тематическое планирование

2 класс (68ч)

| | |
|---------------------------|---|
| Тематическое планирование | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|---------------------------|---|

| Легкая атлетика(10 часов) | |
|--|---|
| Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ Беседа о значении занятий физическими упражнениями | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры. Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. |
| Бег 500м ОРУ без предметов. Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |
| Совершенствование и учет техники прыжка с места. ТЕОРИЯ. Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |
| Обучение технике метания мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам». | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. Игра: «Метание на точность» | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| Обучение технике бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| Закрепление техники бега. Учет бега на выносливость. Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. |
| Гимнастика (13 часов) | |
| Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития | Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Обучение технике кувырка в сторону, вперед. | Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Теория выполняем физкультурминутки | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |

| | |
|--|--|
| Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты | Уметь лазать по гимнастической стенке; Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Эстафеты с лазанием. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ с гимнастической палкой. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. | Лазать по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в равновесии |
| ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке | Лазать по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в равновесии |
| ОРУ с гимнастической палкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Теория - одежда для занятий физическими упражнениями | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо». | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| Лыжная подготовка(13часов) | |
| ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Игра «Снежки» | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. |
| Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Научиться к технике ступающего и скользящего шага без палок; уметь играть в игры на лыжах соблюдая правила безопасности |
| Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | Научиться к технике ступающего и скользящего шага без палок; уметь делать повороты переступанием на месте |
| Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок. |
| Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. | Научиться передвигаться под пологий уклон скользящим шагом без палок; распределять силы на дистанции; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок. |
| Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | Научиться технически правильно выполнять подъемы в гору ступающим шагом, «елочкой»; правильно дышать и распределять силы |

| | |
|---|--|
| Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория-Закаливание | Научиться технически правильно выполнять одновременный безшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции |
| Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | Уметь технически правильно выполнить спуск в основной стойке с горы; правильно дышать и распределять силы |
| Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке | Научиться технически правильно выполнять одновременный безшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции |
| Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория- что делать, если ты плохо себя чувствуешь. | Научиться корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками | Научиться корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| Ознакомление с попеременным двухшажным ходом | Научиться технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности |
| Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке | Научиться технически правильно выполнять одновременный двухшажный ход; координировать работу рук и ног; правильно дышать и распределять силы |
| Подвижные игры (16часов) | |
| Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; знать ТБ |
| Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Броски снизу в кольцо двумя руками снизу. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Совершенствование бросков снизу в кольцо. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. ТБ. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |

| | |
|--|---|
| Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. Игра «Выстрел в небо». | |
| Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо». Учебная игра в «мини-баскетбол» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Нижняя прямая подача мяча в кругу. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Учебная игра в «Пионербол» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Учебная игра в «Пионербол» Теория-Мышцы человека | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Кроссовая подготовка (5 часов) | |
| Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория – двигательные качества человека | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 метр) Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория-развиваем выносливость | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Легкая атлетика (11 часов) | |
| ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30. Игра «Воробьи и вороны». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |

| | |
|--|---|
| ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Теория-развиваем быстроту. Подвижная игра «Два мороза». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |
| Метание мяча на дальность, Подвижная игра «Попади в мяч». | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |
| ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| ОРУ Бег по пересечённой местности. Теория-как расслаблять мышцы | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| Бег 1000 м без учета времени. Игра «Гуси-лебеди». Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью |
| Подвижные игры. Соревнования | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью |

Тематическое планирование 3 класс (68ч)

| Тематическое планирование | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|---|---|
| Легкая атлетика(10 часов) | |
| Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ Беседа о значении занятий физическими упражнениями | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры. Подвижная игра «Третий лишний», | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. |
| Бег 500м ОРУ без предметов. Подвижная игра «Третий лишний», « Метание на точность» . | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |
| Совершенствование и учет техники прыжка с места. ТЕОРИЯ. Теория-строевые упражнения | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму |

| | |
|--|---|
| | на две ноги |
| Обучение техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам». | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| Закрепление техники метания мяча на дальность. Учет метания. Подтягивание на перекладине. Игра: «Метание на точность» | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| Обучение технике бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты. Игра «Прыгающие воробушки» | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| Закрепление техники бега. Учет бега на выносливость. Бег 1000м. Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. |
| Гимнастика (13часов) | |
| Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития | Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Обучение технике кувырка в сторону, вперед. | Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Теория-Утренняя гимнастика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке .Эстафеты | Уметь лазать по гимнастической стенке; Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ с гимнастической палкой. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. | Лазать по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в равновесии |
| ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке | Лазать по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в равновесии |
| ОРУ с гимнастической палкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. Ходьба на низком бревне (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком). | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |

| | |
|--|--|
| ОРУ со скакалкой. Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, равновесие). Стойка на лопатках. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо». | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| Лыжная подготовка(13часов) | |
| ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Игра «Снежки» | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. |
| Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Научиться к технике ступающего и скользящего шага без палок; уметь играть в игры на лыжах соблюдая правила безопасности |
| Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | Научиться к технике ступающего и скользящего шага без палок; уметь делать повороты переступанием на месте |
| Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок. |
| Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. | Научиться передвигаться под пологий уклон скользящим шагом без палок; распределять силы на дистанции; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок. |
| Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | Научиться технически правильно выполнять подъемы в гору ступающим шагом, «елочкой»; правильно дышать и распределять силы |
| Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория-Закаливание | Научиться технически правильно выполнять одновременный безшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции |
| Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | Уметь технически правильно выполнить спуск в основной стойке с горы; правильно дышать и распределять силы |
| Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке | Научиться технически правильно выполнять одновременный безшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции |
| Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория-экипировка лыжника, лыжные ходы. | Научиться корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 | Научиться корректировать технику |

| | |
|---|--|
| м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками | подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты | Научиться технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности |
| Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке | Научиться технически правильно выполнять одновременный двухшажный ход; координировать работу рук и ног; правильно дышать и распределять силы |
| Подвижные игры (16часов) | |
| Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры. Ведение мяча на месте и в движении. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; знать ТБ |
| Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Броски снизу в кольцо двумя руками снизу. Игра «Бросай – поймай». Теория-подвижные и спортивные игры. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Совершенствование бросков снизу в кольцо. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. ТБ. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ведение мяча с изменением направления. Теория-здоровый образ жизни. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо». Учебная игра в «мини-баскетбол» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |

| | |
|--|--|
| Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Нижняя прямая подача мяча в кругу. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Учебная игра в «Пионербол» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Учебная игра в «Пионербол». Теория-бережем легкие | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Кроссовая подготовка (5 часов) | |
| Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория – двигательные качества человека | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 метр) Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория-развиваем выносливость | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Легкая атлетика (11 часов) | |
| ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30. Игра «Воробьи и вороны». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Теория- как человек двигается. Подвижная игра «Два мороза». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |
| Метание мяча на дальность, Подвижная игра «Попади в мяч». | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |
| ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| ОРУ Бег по пересечённой местности. Теория-травмы. Бег 60 м. Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с |

| | |
|--|--|
| | максимальной скоростью 60 м |
| Бег 1000 м без учета времени. Игра «Гуси-лебеди». Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью |
| Подвижные игры. Соревнования | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью |

Тематическое планирование 4 класс (68ч)

| Тематическое планирование | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|--|---|
| Легкая атлетика(10 часов) | |
| Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ Беседа о значении занятий физическими упражнениями | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры. Подвижная игра «Третий лишний», | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. |
| Бег 500м ОРУ без предметов. Подвижная игра «Третий лишний», «Метание на точность» . | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |
| Совершенствование и учет техники прыжка с места. ТЕОРИЯ. Теория - строевые упражнения | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |
| Обучение технике метания мяча на дальность. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| Закрепление техники метания мяча на дальность. Учет метания. Подтягивание на перекладине. Игра: «Метание на точность» | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| Обучение технике бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты. Игра «Прыгающие воробушки» | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| Закрепление техники бега. Учет бега на выносливость. Бег 1000м. Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. |
| Гимнастика (13часов) | |
| Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для | Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнять строевые команды. Выполнять |

| | |
|--|--|
| физического развития | акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Обучение технике кувырка в сторону, вперёд. | Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Теория - Утренняя гимнастика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты | Уметь лазать по гимнастической стенке; Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ с гимнастической палкой. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. | Лазать по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в равновесии |
| ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке. Теория-вспомним о закаливании. | Лазать по гимнастической стенке; Выполнять упражнения в равновесии |
| ОРУ с гимнастической палкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. Ходьба на низком бревне (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком). | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, равновесие). Стойка на лопатках. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| ОРУ со скакалкой. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо». | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| Лыжная подготовка(13часов) | |
| ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. Игра «Снежки» | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. |
| Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Научиться к технике ступающего и скользящего шага без палок; уметь играть в игры на лыжах соблюдая правила безопасности |
| Подводящие упражнения на месте: | Научиться к технике ступающего и |

| | |
|--|---|
| Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | скользящего шага без палок; уметь делать повороты переступанием на месте |
| Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок. |
| Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. | Научиться передвигаться под пологий уклон скользящим шагом без палок; распределять силы на дистанции; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок. |
| Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | Научиться технически правильно выполнять подъемы в гору ступающим шагом, «елочкой»; правильно дышать и распределять силы |
| Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория-занятия на лыжах. | Научиться технически правильно выполнять одновременный безшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции |
| Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | Уметь технически правильно выполнить спуск в основной стойке с горы; правильно дышать и распределять силы |
| Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке | Научиться технически правильно выполнять одновременный безшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции |
| Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Теория-экипировка лыжника, лыжные ходы. | Научиться корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками | Научиться корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты | Научиться технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности |
| Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке | Научиться технически правильно выполнять одновременный двухшажный ход; координировать работу рук и ног; правильно дышать и распределять силы |
| Подвижные игры (16часов) | |
| Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры. Ведение мяча на месте и в движении. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; знать ТБ |
| Закрепление техники игры. Ведение мяча с | Уметь владеть мячом: держание, |

| | |
|---|---|
| изменением направления Эстафеты | передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Броски снизу в кольцо двумя руками снизу. Игра «Бросай – поймай». Теория-подвижные и спортивные игры. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Совершенствование бросков снизу в кольцо. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. ТБ. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ведение мяча с изменением направления. Теория-здоровый образ жизни. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Выстрел в небо». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение |
| Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо». Учебная игра в «мини-баскетбол» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Нижняя прямая подача мяча в кругу. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Учебная игра в «Пионербол» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Учебная игра в «Пионербол». Теория-бережем легкие | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| Кроссовая подготовка (5 часов) | |
| Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория – двигательные качества человека | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 метр) Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |

| | |
|--|--|
| Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 метров). Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория-развиваем выносливость | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |
| Легкая атлетика (11 часов) | |
| ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30. Игра «Воробьи и вороны». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |
| ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Теория- как человек двигается. Подвижная игра «Два мороза». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |
| Метание мяча на дальность, Подвижная игра «Попади в мяч». | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |
| ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| ОРУ Бег по пересечённой местности. Теория-травмы. Бег 60 м. Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| Бег 1000 м без учета времени. Игра «Гуси-лебеди». Игры | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью |
| Подвижные игры. Соревнования | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- иметь представление:**
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:**
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл.).

Критерии и нормы оценок.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Контрольные нормативы и оценивание.

| п/п | Нормативы | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | | Мальчики Девочки |
|-----|--|-------------------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | |
| 1 | Бег 30м (сек.) | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 | м |
| | | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 | д |
| 2 | Челночный бег 3х10м (сек) | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 8,6 | 8,8 | 9,0 | м |
| | | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | д |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 | м |
| | | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 | д |
| 4 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 | м |
| | | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 | д |
| 5 | Метание мяча (м) | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 | м |
| | | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | д |
| 6 | Бег 1000м | Без учёта времени | | | | | | | | | |
| 7 | Прыжки через скакалку (кол-во раз) | 70 | 60 | 50 | 8- | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | м |
| | | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 | д |
| 8 | Отжимания (кол-во р) | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 | м |
| | | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 | д |
| 9 | Подтягивание | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | м |
| | | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 8 | 15 | 13 | 10 | д |
| 10 | Подъём туловища лёжа на спине | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 | м |
| | | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 | д |

Материально-техническое обеспечение

1. Оборудование.

стенка гимнастическая;
бревно гимнастическое напольное;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
перекладина навесная;
канат для лазанья;
маты гимнастические;
мячи набивные 1-3 кг;
гантели;
скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные);
палки гимнастические;
обручи гимнастические;
планка и стойки для прыжков в высоту;
щиты с баскетбольными кольцами;
стойки и сетки волейбольные;
мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, резиновые)
рулетка измерительная
-ворота футбольные
-секундомер

2. Библиотечный фонд.

1. Учебник «Физическая культура» В.И. Лях , М.»Просвещение», 2011г
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2013.
4. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2013.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2013.