

МКОУ «Маркеловская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
Протокол № _____

от « _____ » _____ 2021 г.



Рабочая программа

Наименование предмета: **физическая культура**

Уровень обучения: ФГОС НОО

Срок реализации программы: 4 года

Класс: **1 – 4 класс**

Учитель: Кузнецов Сергей Геннадьевич, первая квалификационная категория

Год составления рабочей программы – 2021 год

«Физическая культура» изучается в 1 классе в качестве обязательного предмета в общем объеме 99 ч. (3 часа в неделю при 33 неделях учебного года); во 2-4 классах в качестве обязательного предмета в общем объеме 102 ч. (3 часа в неделю при 34 неделях учебного года).

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Стандарта начального образования, Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1 -11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010 г.

(название, автор, год издания)

Преподавание ведётся по учебникам: Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Обучение осуществляется по учебнику: «Мой друг физкультура» В. И. Лях
Физическая культура 1-4 кл.- Просвещение 2019 г.

(название, автор, год издания)

МКОУ «Маркеловская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
Протокол № _____

от «_____» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ М.В. Останина
Приказ № _____
от «_____» _____ 2021 г.

Рабочая программа

Наименование предмета: **физическая культура**

Уровень обучения: ФГОС НОО

Срок реализации программы: 4 года

Класс: **1 – 4 класс**

Учитель: **Кузнецов Сергей Геннадьевич, первая квалификационная категория**

Год составления рабочей программы – 2021 год

«Физическая культура» изучается в 1 классе в качестве обязательного предмета в общем объеме 99 ч. (3 часа в неделю при 33 неделях учебного года); во 2-4 классах в качестве обязательного предмета в общем объеме 102 ч. (3 часа в неделю при 34 неделях учебного года).

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Стандарта начального общего образования, Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1 -11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010 г.

(название, автор, год издания)

Преподавание ведётся по учебникам: Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Обучение осуществляется по учебнику: «Мой друг физкультура» В. И. Лях

Физическая культура 1-4 кл.- Просвещение 2019 г.

(название, автор, год издания)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Знания о физической культуре **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

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

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

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

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

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

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с

ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы. Примечание: если температурный режим не соответствует требованиям СанПиН, то занятия проводятся в спортивном зале по программе настольного тенниса (Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки, подачи)

Подвижные и спортивные игры.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Мини-футбол: удар, ведение мяча, остановка мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча; передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Плавание. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой

на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы. Примечание: если температурный режим не соответствует требованиям СанПиН, то занятия проводятся в спортивном зале по программе настольного тенниса (Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки, подачи)

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Мини-футбол: удар, ведение мяча, остановка мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Плавание. Специальные плавательные упражнения.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, прыжки по разметкам, с поворотом на 180 °,

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Примечание: если температурный режим не соответствует требованиям СанПиН, то занятия проводятся в спортивном зале.

Плавание. Специальные плавательные упражнения, упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Мини-футбол: удар, ведение мяча, остановка мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Примечание: если температурный режим не соответствует требованиям СанПиН, то занятия проводятся в спортивном зале по программе настольного тенниса (Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки, подачи, технические приемы без вращения мяча).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Мини-Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Плавание. Специальные плавательные упражнения.

Учебно - тематический план

1 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Контроль ное тестирования
1. «Знания о физической культуре»			
1.1	«История физической культуры»	В процессе занятий	
1.2	«Физическая культура (основные понятия)»	В процессе занятий	
1.3	«Физическая культура человека»	В процессе занятий	
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»			
2.1	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	В процессе занятий	
2.2	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	В процессе занятий	
3. «Физическое совершенствование»			
3.1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»		В процессе занятий	
3.2 «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»			
Легкая атлетика		24	
Подвижные игры		32	
Гимнастика с элементами акробатики		18	

Лыжная подготовка	25	
<i>Прикладно-ориентированная подготовка»</i>	В процессе занятий	
<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	<i>В процессе урока</i>	

2 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Контрольное тестирование
1. «Знания о физической культуре»			
1.1	«История физической культуры»	В процессе занятий	
1.2	«Физическая культура (основные понятия)»	В процессе занятий	
1.3	«Физическая культура человека»	В процессе занятий	
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»			
2.1	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	В процессе занятий	
2.2	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	В процессе занятий	
3. «Физическое совершенствование»			
3.1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»		В процессе занятий	
3.2 «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»			
Легкая атлетика		24	
Подвижные игры		20	
Гимнастика с элементами акробатики		18	
Лыжная подготовка		28	
Баскетбол		12	
<i>Прикладно-ориентированная подготовка»</i>		В процессе занятий	
<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>		<i>В процессе урока</i>	

3 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Контрольное тестирование
1. «Знания о физической культуре»			
1.1	«История физической культуры»	В процессе занятий	
1.2	«Физическая культура (основные понятия)»	В процессе занятий	
1.3	«Физическая культура человека»	В процессе занятий	
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»			

2.1	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	В процессе занятий	
2.2	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	В процессе занятий	
3. «Физическое совершенствование»			
3.1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»		В процессе занятий	
3.2 «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»			
Легкая атлетика		24	
Подвижные игры		20	
Гимнастика с элементами акробатики		18	
Лыжная подготовка		28	
Баскетбол		12	
<i>Прикладно-ориентированная подготовка»</i>		В процессе занятий	
<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>		<i>В процессе урока</i>	

4 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Контрольное тестирование
1. «Знания о физической культуре»			
1.1	«История физической культуры»	В процессе занятий	
1.2	«Физическая культура (основные понятия)»	В процессе занятий	
1.3	«Физическая культура человека»	В процессе занятий	
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»			
2.1	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	В процессе занятий	
2.2	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	В процессе занятий	
3. «Физическое совершенствование»			
3.1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»		В процессе занятий	
3.2 «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»			
Легкая атлетика		24	
Подвижные игры		20	
Гимнастика с элементами акробатики		18	
Лыжная подготовка		28	
Баскетбол		12	
<i>Прикладно-ориентированная подготовка»</i>		В процессе занятий	
<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>		<i>В процессе урока</i>	

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
Легкая атлетика (12 часов)		
1	1	Ходьба и бег.
2	2	Ходьба и бег.
3	3	Ходьба и бег.
4	4	Ходьба и бег. Прыжок в длину с места.
5	5	Ходьба и бег. Прыжок в длину с места.
6	6	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места.
7	7	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места.
8	8	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.
9	9	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.
10	10	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.
11	11	Бег на средние дистанции.
12	12	Бег на средние дистанции.
Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)		
13	1	Подвижная игра: «Бросай и поймай».
14	2	Подвижная игра «Бросай и поймай».
15	3	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
16	4	Подвижная игра «Мяч соседу».
17	5	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
18	6	Подвижная игра «Выстрел в небо».
19	7	Подвижная игра «Охотники и утки».
20	8	Подвижная игра «Охотники и утки».
21	9	Подвижная игра «Мяч в обруч».
22	10	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
23	11	Подвижная игра «Перестрелка».
24	12	Подвижная игра «Перестрелка».
Подвижные игры (9 часов)		
25	1	Подвижная игра «Караси и щука».
26	2	Подвижные игры «Караси и щука». «К своим флажкам».
27	3	Подвижные игры «Два мороза». «Волк во рву».
28	4	Подвижные игры «Два мороза». «Перестрелка»
29	5	Подвижная игра «Зайцы в огороде».
30	6	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Посадка картофеля».
31	7	Подвижные игры «Пятнашки», «Посадка картофеля».

32	8	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».
33	9	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Два мороза».
Лыжная подготовка (28 часов)		
34	1	Подбор лыжного инвентаря.
35	2	Надевание. Переноска лыж.
36	3	Надевание. Переноска лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.
37	4	Ступающий и скользящий шаг без палок.
38	5	Ступающий и скользящий шаг без палок.
39	6	Ступающий и скользящий шаг без палок.
40	7	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.
41	8	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.
42	9	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.
43	10	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.
44	11	Повороты переступанием на месте. Бег на лыжах 1км. Без учета времени.
45	12	Повороты переступанием на месте.
46	13	Повороты переступанием на месте.
47	14	Спуски в высокой и низкой стойках.
48	15	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем ступающим шагом.
49	16	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем ступающим шагом.
50	17	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем ступающим шагом.
51	18	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой».
52	19	Бег с переменной скоростью 1,5км.
53	20	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой».
54	21	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой».
55	22	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой».
56	23	Скользящий шаг с палками.
57	24	Скользящий шаг с палками.
58	25	Бег 2км. Без учета времени.
Гимнастика (18 часов)		
59	1	Строевые упражнения.
60	2	Строевые упражнения
61	3	Строевые упражнения
62	4	Строевые упражнения
63	5	Строевые упражнения
64	6	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
65	7	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
66	8	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика.
67	9	Упражнения в равновесии. Акробатика.
68	10	Лазание и перелазание. Упражнения в равновесии. Акробатика.
69	11	Упражнения в равновесии. Лазание и перелазание. Акробатика.
70	12	Опорные прыжки. Лазание и перелазание. Акробатика.
71	13	Опорные прыжки. Лазание и перелазание. Акробатика.
72	14	Опорные прыжки. Лазание и перелазание. Акробатика.
73	15	Опорные прыжки. Лазание и перелазание.

74	16	Опорные прыжки. Лазание и перелазание
75	17	Опорные прыжки. Лазание и перелазание
76	18	Опорные прыжки. Лазание и перелазание
Подвижные игры (11 часов)		
77	10	Подвижные игры «Метко в цель», «Капитаны».
78	11	Подвижные игры «Попади в мяч», «Капитаны».
79	12	Подвижные игры «Попади в мяч», «Попрыгунчики».
80	13	Подвижные игры «Падающая палка», «Волк во рву».
81	14	Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Космонавты».
82	15	Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Вызов номеров».
83	16	Подвижные игры «Самолеты-пулеметы», «Вызов номеров».
84	17	Подвижные игры «Салки-маршем», «Точный расчет».
85	18	Подвижные игры «Салки», «Удочка».
86	19	Подвижные игры «Лисы и куры», «Удочка».
87	20	Подвижные игры «Лисы и куры», «Передал-садись».
Легкая атлетика (12 часов)		
88	13	Метание малого мяча в цель.
89	14	Метание малого мяча в цель.
90	15	Метание малого мяча в цель.
91	16	Метание малого мяча в цель. Бег на короткие дистанции.
92	17	Метание малого мяча в цель. Бег на короткие дистанции.
93	18	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега.
94	19	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега.
95	20	Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега.
96	21	Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега.
97	22	Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега.
98	23	Прыжок в высоту с прямого разбега.
99	24	Прыжок в высоту с прямого разбега. Бег 1000м. без учета времени.

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
Легкая атлетика (12 часов)		
1	1	Ходьба. Бег.
2	2	Ходьба. Бег. Высокий старт.
3	3	Бег на короткие дистанции с высокого старта.
4	4	Бег на короткие дистанции с высокого старта.
5	5	Техника высокого старта. Прыжок в длину с места и с разбега.
6	6	Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность.

7	7	Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность.
8	8	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.
9	9	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.
10	10	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.
11	11	Бег 500м. Учет.
12	12	Бег 1000 м без учета времени.
Баскетбол (12 часов)		
13	1	Ведение мяча на месте и в движении.
14	2	Ведение мяча на месте и в движении
15	3	Ведение мяча на месте и в движении
16	4	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача.
17	5	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача.
18	6	Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной двумя руками.
19	7	Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной двумя руками.
20	8	Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной двумя руками.
21	9	Бросок мяча одной двумя руками.
22	10	Бросок мяча одной двумя руками.
23	11	Подвижные игры с элементами баскетбола.
24	12	Подвижные игры с элементами баскетбола
25	1	Подвижные игры
26	2	Подвижные игры
27	3	Подвижные игры
28	4	Подвижные игры
29	5	Подвижные игры
30	6	Подвижные игры
31	7	Подвижные игры
32	8	Подвижные игры
33	9	Подвижные игры
34	1	Подготовка лыжного инвентаря. Переноска и одевание лыж.
35	2	Переноска и одевание лыж.
36	3	Скользкий шаг без палок и с палками.
37	4	Скользкий шаг с палками.
38	5	Скользкий шаг с палками.
39	6	Скользкий шаг с палками.
40	7	Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием на месте и в движении.
41	8	Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием на месте и в движении.
42	9	Повороты переступанием на месте и в движении.
43	10	Повороты переступанием на месте и в движении
44	11	Бег 1,5 км. Без учета времени.
45	12	Повороты переступанием на месте и в движении
46	13	Спуски в высокой и низкой стойках.
47	14	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем ступающим шагом.
48	15	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «елочкой».
49	16	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «елочкой».

50	17	Бег 1,5 км. Без учета времени.
51	18	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «елочкой».
52	19	Подъем «Елочкой», ступающим шагом.
53	20	Попеременный двухшажный ход.
54	21	Попеременный двухшажный ход.
55	22	Попеременный двухшажный ход
56	23	Попеременный двухшажный ход
57	24	Попеременный двухшажный ход
58	25	Бег 2 км. Без учета времени.
59	26	Подвижные игры на лыжах.
60	27	Бег 1км.
61	28	Подвижные игры на лыжах.
62	1	Строевые упражнения .Упражнения в равновесии.
63	2	Строевые упражнения .Упражнения в равновесии.
64	3	Строевые упражнения .Упражнения в равновесии.
65	4	Строевые упражнения . Упражнения в равновесии.
66	5	Строевые упражнения Упражнения в равновесии.
67	6	Строевые упражнения Лазание по канату. Акробатические упражнения.
68	7	Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатические упражнения.
69	8	Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатические упражнения.
70	9	Лазание по канату. Акробатические упражнения.
71	10	Лазание по канату. Акробатические упражнения.
72	11	Акробатические упражнения.
73	12	Акробатические упражнения. Прыжковая подготовка.
74	13	Акробатические упражнения. Прыжковая подготовка
75	14	Акробатические упражнения. Прыжковая подготовка
76	15	Висы и упоры.
77	16	Висы и упоры.
78	17	Висы и упоры.
79	18	Висы и упоры
80	10	Подвижные игры.
81	11	Подвижные игры.
82	12	Подвижные игры.
83	13	Подвижные игры.
84	14	Подвижные игры.
85	15	Подвижные игры
86	16	Подвижные игры
87	17	Подвижные игры
88	18	Подвижные игры
89	19	Подвижные игры
90	20	Подвижные игры
91	13	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега.
92	14	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега.
93	15	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Метание малого мяча в цель.

94	16	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Метание малого мяча в цель.
95	17	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Метание малого мяча в цель.
96	18	Метание малого мяча в цель.
97	19	Метание малого мяча в цель.
98	20	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
99	21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
100	22	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
101	23	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
102	24	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
Легкая атлетика (24 часа)		
1	1	Ходьба. Бег. Высокий старт.
2	2	Ходьба. Бег. Высокий старт.
3	3	Ходьба. Бег на короткие дистанции.
4	4	Ходьба. Бег на короткие дистанции с высокого старта.
5	5	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.
6	6	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места и с разбега.
7	7	Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность.
8	8	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.
9	9	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.
10	10	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.
11	11	Бег 500м. Учет.
12	12	Бег 1000 м без учета времени.
Баскетбол (12 часов)		
13	1	Ведение мяча на месте и в движении.
14	2	Ведение мяча на месте и в движении
15	3	Ведение мяча на месте и в движении
16	4	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача.
17	5	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача.
18	6	Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной двумя руками.
19	7	Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной двумя руками.
20	8	Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной двумя руками.
21	9	Бросок мяча одной двумя руками.
22	10	Бросок мяча одной двумя руками.
23	11	Подвижные игры с элементами баскетбола.
24	12	Подвижные игры с элементами баскетбола
Подвижные игры (9 часов)		
25	1	Подвижные игры.

26	2	Подвижные игры.
27	3	Подвижные игры
28	4	Подвижные игры
29	5	Подвижные игры.
30	6	Подвижные игры.
31	7	Подвижные игры.
32	8	Подвижные игры.
33	9	Подвижные игры.
Лыжная подготовка (28 часов)		
34	1	Подготовка лыжного инвентаря.
35	2	Попеременный двухшажный ход.
36	3	Попеременный двухшажный ход.
37	4	Попеременный двухшажный ход.
38	5	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении.
39	6	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении.
40	7	Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием на месте и в движении.
41	8	Повороты переступанием в движении. Бег до 2 км.
42	9	Повороты переступанием в движении.
43	10	Повороты переступанием в движении
44	11	Бег 1,5 км. Без учета времени.
45	12	Спуски в высокой и низкой стойках.
46	13	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой».
47	14	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой».
48	15	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой».
49	16	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «елочкой».
50	17	Бег 1,5 км. Без учета времени.
51	18	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «елочкой».
52	19	Подъем «елочкой».
53	20	Подъем «елочкой».
54	21	Подвижные игры на лыжах.
55	22	Подвижные игры на лыжах.
56	23	Подвижные игры на лыжах.
57	24	Подвижные игры на лыжах.
58	25	Бег 2 км. Без учета времени.
59	26	Подвижные игры на лыжах.
60	27	Бег 1 км.
61	28	Подвижные игры на лыжах.
Гимнастика (18 часов)		
62	1	Строевые упражнения Упражнения в равновесии.
63	2	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
64	3	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
65	4	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
66	5	Упражнения в равновесии.
67	6	Лазание по канату.
68	7	Лазание по канату. Акробатические упражнения.
69	8	Лазание по канату. Акробатические упражнения.

70	9	Лазание по канату. Акробатические упражнения.
71	10	Лазание по канату. Акробатические упражнения.
72	11	Акробатические упражнения.
73	12	Акробатические упражнения.
74	13	Акробатические упражнения. Прыжковая подготовка
75	14	Акробатические упражнения. Прыжковая подготовка
76	15	Акробатические упражнения. Висы и упоры.
77	16	Акробатические упражнения. Висы и упоры.
78	17	Висы и упоры.
79	18	Висы и упоры
80	10	Подвижные игры.
81	11	Подвижные игры.
82	12	Подвижные игры.
83	13	Подвижные игры.
84	14	Подвижные игры.
85	15	Подвижные игры
86	16	Подвижные игры
87	17	Подвижные игры
88	18	Подвижные игры
89	19	Подвижные игры
90	20	Подвижные игры
Легкая атлетика (12 часов)		
91	13	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега.
92	14	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега.
93	15	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Метание малого мяча в цель.
94	16	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Метание малого мяча в цель.
95	17	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Метание малого мяча в цель.
96	18	Метание малого мяча в цель.
97	19	Метание малого мяча в цель.
98	20	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
99	21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
100	22	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
101	23	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности
102	24	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности

Тематическое планирование 4 класс

№	№	Тема урока
---	---	------------

урока	урок а в разде ле	
Легкая атлетика (12 часов)		
1	1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. Техника высокого старта.
2	2	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».
3	3	Бег на короткие дистанции с высокого старта. Прыжок в длину с разбега.
4	4	Высокий старт. Учет. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.
5	5	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Учет. Метание малого мяча на дальность.
6	6	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.
7	7	Метание малого мяча Бег на средние дистанции.
8	8	Метание мяча. Бег на средние дистанции.
9	9	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность.
10	10	Бег на средние дистанции
11	11	Бег на длинные дистанции.
12	12	Бег на длинные дистанции.
Баскетбол (12 часов)		
13	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Инструктаж по Т.Б.
14	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
15	3	Ловля и передача мяча в движении.
16	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.
17	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учет. Ведение мяча шагом и бегом.
18	6	Ведение мяча шагом и бегом.
19	7	Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча одной и двумя руками с места.
20	8	Ведение мяча шагом и бегом. Учет. Бросок одной, двумя руками с места.
21	9	Бросок одной, двумя руками от груди.
22	10	Бросок одной, двумя руками от груди.
23	11	Бросок одной, двумя руками от груди. Учет.
24	12	Подвижные игры на основе баскетбола.
Подвижные игры (9 часов)		
25	1	Подвижные игры
26	2	Подвижные игры
27	3	Подвижные игры
28	4	Подвижные игры
29	5	Подвижные игры.
30	6	Подвижные игры.
31	7	Подвижные игры.
32	8	Подвижные игры.
33	9	Подвижные игры.
Лыжная подготовка (28 часов)		
34	1	Подготовка лыжного инвентаря. Подбор лыжного инвентаря.

35	2	Попеременный двухшажный ход.
36	3	Попеременный двухшажный ход.
37	4	Попеременный двухшажный ход.
38	5	Попеременный двухшажный ход.
39	6	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой».
40	7	Попеременный двухшажный ход. Учет. Подъем «лесенкой».
41	8	Бег 1,5 км. Без учета времени.
42	9	Подъем «лесенкой».
43	10	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
44	11	Подъем «лесенкой». Учет. Спуски в высокой и низкой стойках.
45	12	Спуски в высокой и низкой стойках.
46	13	Спуски в высокой и низкой стойках. Учет. Подъем «Полуелочкой».
47	14	Подъем «полуелочкой».
48	15	Подъем «полуелочкой»
49	16	Подъем «полуелочкой»
50	17	Подъем «полуелочкой»
51	18	Бег 2,5 км. Без учета времени.
52	19	Попеременный двухшажный ход.
53	20	Попеременный двухшажный ход.
54	21	Подвижные игры на лыжах.
55	22	Подвижные игры на лыжах.
56	23	Бег до 2 км.
57	24	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «полуелочкой».
58	25	Спуски и подъемы. Попеременный двухшажный ход.
59	26	Спуски и подъемы. Попеременный двухшажный ход.
60	27	Бег 1 км. Учет.
61	28	Бег 2,5 км. Без учета времени.
Гимнастика (18 часов)		
62	1	Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Упражнения в равновесии.
63	2	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
64	3	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
65	4	Строевые упражнения. Учет. Упражнения в равновесии.
66	5	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
67	6	Висы и упоры. Лазание и перелазание.
68	7	Висы и упоры. Лазание и перелазание.
69	8	Висы и упоры. Лазание и перелазание. Акробатические упражнения.
70	9	Лазание по канату. Висы и упоры. Акробатические упражнения.
71	10	Лазание по канату. Акробатические упражнения.
72	11	Акробатические упражнения.
73	12	Акробатические упражнения. Опорные прыжки.
74	13	Акробатические упражнения. Опорные прыжки.
75	14	Акробатические упражнения. Опорные прыжки.
76	15	Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Строевые упражнения.
77	16	Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Строевые упражнения.

78	17	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.
79	18	Строевые упражнения
Подвижные игры (11 часов)		
80	10	Подвижные игры.
81	11	Подвижные игры.
82	12	Подвижные игры.
83	13	Подвижные игры.
84	14	Подвижные игры.
85	15	Подвижные игры.
86	16	Подвижные игры.
87	17	Подвижные игры
88	18	Подвижные игры
89	19	Подвижные игры
90	20	Подвижные игры
Легкая атлетика (12 часов)		
91	13	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
92	14	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
93	15	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель.
94	16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель.
95	17	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель.
96	18	Метание малого мяча в цель. Кроссовая подготовка.
97	19	Кроссовая подготовка.
98	20	Кроссовая подготовка.
99	21	Кроссовая подготовка.
100	22	Кроссовая подготовка.
101	23	Тесты
102	24	Тесты

Формы контроля и варианты его проведения

Предмет	Класс	КИМ (автор методического пособия)	Вид контроля (входной, текущий, промежуточная аттестация)	Форма проведения (тест, контрольная работа, контрольный диктант и др.)
Физическая культура	1	Комплексная Программа Физического воспитания учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010 г.)	Входной контроль и промежуточная аттестация – определение уровня физической подготовленности. Текущий контроль – тесты по изучаемым разделам.	Тесты
	2			
	3			
	4			

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Входной контроль, промежуточная аттестация

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	класс	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	1	7.5	7.0	6.5	7.8	7.2	6.6
			2	7.1	6.8	6.2	7.3	6.9	6.3

2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	1	12.0	11.8	11.6	12.6	12.2	11.9
			2	11.8	11.6	11.4	12.4	12.0	11.7
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15
			2	1.10	1.30	1.45	1.05	1.10	1.35
4	выносливость	Бег 1000 м,с	1	-	-Б/у/в	-	- Б/у/в	-	-
			2	Б/у/в		Б/у/в	- Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	+5	+7	+10	+7	+10	+13
			2	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	1	2	3			
			2	1	2	3			
			1						
			2						
						5	7	9	
						6	8	10	

Уровень физической подготовленности учащихся 3 - 4 классов.

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	класс	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
			4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
			4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
			4	1.25	1.50	1.60	1.15	1.30	1.50
4	выносливость	Бег 1000 м,с	3	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
			4	5.30	5.00	4.50	6.00	5.40	5.20
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	+3	+5	+9	+6	+9	+12
			4	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	3	1	2	4			
			4	2	3	5			
			3						
			4						
						6	8	13	
						7	9	14	

**Уровень физической подготовленности
1 класс**

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

2 класс

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

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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

Лист коррекции рабочей программы физической культуре, 1 класс.

№ уро-ка	Раз-дел	Планируе-мое количе-ство часов	Фактиче-ское коли-чество ча-сов	Причина кор-ректировки	Способ кор-ректировки	Согласова-но

Лист коррекции рабочей программы физической культуре, 2 класс.

№ уро-ка	Раз-дел	Планируе-мое количе-ство часов	Фактиче-ское коли-чество ча-сов	Причина кор-ректировки	Способ кор-ректировки	Согласова-но

Лист коррекции рабочей программы физической культуре, 3 класс.

№ уро-ка	Раз-дел	Планируе-мое количе-ство часов	Фактиче-ское коли-чество ча-сов	Причина кор-ректировки	Способ кор-ректировки	Согласова-но

Лист коррекции рабочей программы физической культуре, 4 класс.

№ уро-ка	Раз-дел	Планируе-мое количе-ство часов	Фактиче-ское коли-чество ча-сов	Причина кор-ректировки	Способ кор-ректировки	Согласова-но

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

1 класс оценивается вербально. 2-4 классы:

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.

1. 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.

2. 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.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося.

4. Практическая часть оценивается при помощи учебных нормативов

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают практическую часть в полном объеме.

Так же для себя учитель ведет контроль при сдаче учебных нормативов 1 класса.

Учебные нормативы 1 класс

		Мальчики			Девочки		
№	Упражнения	оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0	+12,5	+6	+2
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	6.6	7.4	7.5
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	15	10	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30	12	8	2
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5	9.00	9.30	10.00
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1	8.8	6.8	4.8
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени			Без учёта времени		

Учебные нормативы 2 класс

		Мальчики			Девочки		
№	Упражнения	оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13	17	12	7
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени			Без учёта времени		

№ п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

Учебные нормативы 3 класс

		Мальчики			Девочки		
№	Упражнения	оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места(см)	150	140	120	145	130	110
2	Метание набивного мяча(см)	360	270	220	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м(сек.)	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1мин.	60	50	40	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1мин.	36	30	24	25	20	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г(м)	27	22	17	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков)(м)	12.5	9	6	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени			Без учёта времени		

№ п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

Учебные нормативы 4 класс

		Мальчики			Девочки		
№	Упражнения	оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени			Без учёта времени		

№ п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
		условиях игровой деятельности.		
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

