|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование в 1 классе** | | | | | |
| **№**  **уро­**  **ка** | | **Тема урока, раздел** | **Дата**  **проведения** | | **Примечания** |
| **План.** | **Факт.** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 1 | | Организационно-методические указания |  |  |  |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | | |
| 2 | | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  |  |  |
| 3 | | Техника челночно­го бега |  |  |  |
| 4 | | Тести­рование челноч­ного бега З х 10 м |  |  |  |
| **Основы знаний по физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 5 | | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | |
| 6 | | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | | |  |  |  |
| 7 | | Русская народная подвижная игра «Го­релки» |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (3 часа)** | | | | | |
| 8 | | Олимпий­ские игры |  |  |  |
| 9 | | Что такое физиче­ская куль­тура? |  |  |  |
| 10 | | Темп и ритм |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | | | | | |
| 11 | | Подвиж­ная игра «Мыше­ловка» |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 12 | | Личная гигиена человека |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | |
| 13 | | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | | |
| 14 | | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния  стоя |  |  |  |
| 15 | | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | |
| 16 | | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)** | | | | | |
| 17 | | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа |  |  |  |
| 18 | | Тестиро­вание виса на время |  |  |  |
| 19 | | Стихо­творное сопрово­ждение на уроках |  |  |  |
| 20 | | Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития ко­ординации движений |  |  |  |
| **Подвижные игры (7 часов)** | | | | | |
| 21 | | Ловля и броски мяча в па­рах |  |  |  |
| 22 | | Подвиж­ная игра «Осада города» |  |  |  |
| 23 | | Индиви­дуальная работа с мячом |  |  |  |
| 24 | | Школа укрощения мяча |  |  |  |
| 25 | | Подвиж­ная игра «Ночная охота» |  |  |  |
| 26 | | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай |  |  |  |
| 27 | | Подвиж­ные игры |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** | | | | | |
| 28 | | Перекаты |  |  |  |
| 29 | | Разновид­ности пе­рекатов |  |  |  |
| 30 | | Техника выпол­нения кувырка вперед |  |  |  |
| 31 | | Кувырок вперед |  |  |  |
| 32 | | Стойка на лопат­ках, «мост» |  |  |  |
| 33 | | Стойка на ло­патках, «мост» — совершенствование |  |  |  |
| 34 | | Стойка на голове |  |  |  |
| 35 | | Лазанье по гимна­стической стенке |  |  |  |
| 36 | | Перелезание на гимна­стической стенке |  |  |  |
| 37 | | Висы на перекладине |  |  |  |
| 38 | | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 39 | | Прыжки со скакал­кой |  |  |  |
| 40 | | Прыжки в скакалку |  |  |  |
| 41 | | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 42 | | Вис углом и вис со­гнувшись на гимна­стических кольцах |  |  |  |
| 43 | | Вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах |  |  |  |
| 44 | | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах |  |  |  |
| 45 | | Вращение обруча |  |  |  |
| 46 | | Обруч — учимся им управлять |  |  |  |
| 47 | | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 48 | | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | |
| 49 | Организационно-методические требо­вания на уроках, посвящен­ных лыж­ной подготовке. Ступаю­щий шаг на лыжах без палок | |  |  |  |
| 50 | | Скользя­щий шаг на лыжах без палок |  |  |  |
| 51 | | Повороты переступанием на лыжах без палок |  |  |  |
| 52 | | Ступаю­щий шаг на лыжах с палками |  |  |  |
| 53 | | Скользя­щий шаг на лыжах с палками |  |  |  |
| 54 | | Поворот переступанием на лыжах с палками |  |  |  |
| 55 | | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок |  |  |  |
| 56 | | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками |  |  |  |
| 57 | | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах |  |  |  |
| 58 | | Скользя­щий шаг на лыжах «змейкой» |  |  |  |
| 59 | | Прохо­ждение дистанции 1,5 км на лыжах |  |  |  |
| 60 | | Контроль­ный урок по лыжной подготовке |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1 час)** | | | | | |
| 61 | | Лазанье по канату |  |  |  |
| **Подвижные игры (3 часа)** | | | | | |
| 62 | | Подвиж­ная игра «Белочка - защитни­ца» |  |  |  |
| 63 | | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий |  |  |  |
| 64 | | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий |  |  |  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | |
| 65 | | Техника прыжка в высоту с прямого разбега |  |  |  |
| 66 | | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  |  |
| 67 | | Прыжок в высоту спиной вперед |  |  |  |
| 68 | | Прыжки в высоту |  |  |  |
| 69 | | Броски и ловля мяча в па­рах |  |  |  |
| 70 | | Броски и ловля мяча в па­рах |  |  |  |
| 71 | | Ведение мяча |  |  |  |
| 72 | | Ведение мяча в движе­нии |  |  |  |
| 73 | | Эстафеты с мячом |  |  |  |
| 74 | | Подвиж­ные игры с мячом |  |  |  |
| 75 | | Подвиж­ные игры |  |  |  |
| **Спортивные игры (6 часов)** | | | | | |
| 76 | | Броски мяча через волейболь­ную сетку |  |  |  |
| 77 | | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку |  |  |  |
| 78 | | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» |  |  |  |
| 79 | | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций |  |  |  |
| 80 | | Бросок набивно­го мяча от груди |  |  |  |
| 81 | | Бросок набивного мяча снизу |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | | | | | |
| 82 | | Подвиж­ная игра «Точно в цель» |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | | |
| 83 | | Тестиро­вание виса на время |  |  |  |
| 84 | | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | |
| 85 | | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | | |
| 86 | | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине |  |  |  |
| 87 | | Тести­рование подъема туловища за 30 с |  |  |  |
| **Легкая атлетика (2 часа)** | | | | | |
| 88 | | Техника метания на точ­ность |  |  |  |
| 89 | | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | | |  |  |  |
| 90 | | Подвиж­ные игры для зала |  |  |  |
| **Легкая атлетика (4 часа)** | | |  |  |  |
| 91 | | Беговые упражне­ния |  |  |  |
| 92 | | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  |  |  |
| 93 | | Тести­рование челноч­ного бега 3x10 м |  |  |  |
| 94 | | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  |  |  |
| **Подвижные игры (5 часов)** | | |  |  |  |
| 95 | | Команд­ная по­движная игра «Хво­стики» |  |  |  |
| 96 | | Русская народная подвижная игра «Го­релки» |  |  |  |
| 97 | | Команд­ные по­движные игры |  |  |  |
| 98 | | Подвиж­ные игры с мячом |  |  |  |
| 99 | | Подвижные игры с мячом |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Календарно-тематическое планирование во 2 классе** | | | | | |
| **№**  **уро­**  **ка** | **Тема урока, раздел** | **Дата**  **проведения** | | **Примечания** |
| **План.** | **Факт.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 1 | Организационно-методические указания |  |  |  |
| **Легкая атлетика (5 часов)** | | | | |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  |  |  |
| 3 | Техника челночно­го бега |  |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега З х 10 м |  |  |  |
| 5 | Техника метания мешочка на даль­ность |  |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1 час)** | | | | |
| 7 | Упраж­нения на коор­динацию движений |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 8 | Физиче­ские ка­чества |  |  |  |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | | | | |
| 12 | Подвиж­ные игры |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 час)** | | | | |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя |  |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положения лежа за 30 с |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | |  |  |  |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | |
| 17 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса  лежа со­гнувшись  стоя |  |  |  |
| 18 | Тести­рование виса на время |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | | | | |
| 19 | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 20 | Режим дня |  |  |  |
| **Подвижные игры (3 час)** | | | | |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в па­рах |  |  |  |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» |  |  |  |
| 23 | Индиви­дуальная работа с мячом |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 24 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния |  |  |  |
| **Подвижные игры (3 часа)** | | | | |
| 25 | Ведение мяча |  |  |  |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом |  |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** | | | | |
| 28 | Кувырок вперед |  |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех шагов |  |  |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега |  |  |  |
| 31 | Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед |  |  |  |
| 32 | Стойка на лопат­ках, «мост» |  |  |  |
| 33 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 34 | Стойка на голове |  |  |  |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке |  |  |  |
| 36 | Различ­ные виды перелезаний |  |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине |  |  |  |
| 38 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку |  |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движе­нии |  |  |  |
| 41 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 42 | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах |  |  |  |
| 43 | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах |  |  |  |
| 44 | Комби­нация на гимна­стических кольцах |  |  |  |
| 45 | Вращение обруча |  |  |  |
| 46 | Варианты вращения обруча |  |  |  |
| 47 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка |  |  |  |
| 48 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | |
| 49 | Ступаю­щий шаг на лыжах без палок |  |  |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок |  |  |  |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками |  |  |  |
| 52 | Тормо­жение падением на лыжах с палками |  |  |  |
| 53 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах |  |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон |  |  |  |
| 55 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах |  |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» |  |  |  |
| 57 | Передви­жение на лыжах змейкой |  |  |  |
| 58 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» |  |  |  |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах |  |  |  |
| 60 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1 час)** | | | | |
| 61 | Круговая тренировка |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | |  |  |  |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитни­ца» |  |  |  |
| **Легкая атлетика (6 часов)** | |  |  |  |
| 63 | Преодо­ление по­лосы пре­пятствий |  |  |  |
| 64 | Усложненная полоса препят­ствий |  |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат |  |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед |  |  |  |
| 68 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту |  |  |  |
| **Подвижные игры (6 часов)** | | | | |
| 69 | Броски и ловля мяча в па­рах |  |  |  |
| 70 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» |  |  |  |
| 71 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» |  |  |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо |  |  |  |
| 73 | Эстафеты с мячом |  |  |  |
| 74 | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом |  |  |  |
| **Легкая атлетика (2 часа)** | | | | |
| 75 | Зна­комство с мячами-хопами |  |  |  |
| 76 | Прыжки на мячах-хопах |  |  |  |
| **Подвижные игры (7 часов)** | | | | |
| 77 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 78 | Подвиж­ные игры |  |  |  |
| 79 | Броски мяча через волей­больную сетку |  |  |  |
| 80 | Броски мяча через волей­больную сетку на точность |  |  |  |
| 81 | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций |  |  |  |
| 82 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» |  |  |  |
| 83 | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку |  |  |  |
| **Легкая атлетика (2 часа)** | |  |  |  |
| 84 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу |  |  |  |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | |
| 86 | Тести­рование виса на время |  |  |  |
| 87 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | |  |  |  |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | |
| 86 | Тести­рование виса на время |  |  |  |
| 87 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | |
| 89 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись |  |  |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с |  |  |  |
| **Легкая атлетика (2 часа)** | | | | |
| 91 | Техника метания на точ­ность (разные предметы) |  |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | | | | |
| 93 | Подвиж­ные игры для зала |  |  |  |
| **Легкая атлетика (4 часа)** | | | | |
| 94 | Беговые упражне­ния |  |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта |  |  |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м |  |  |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность |  |  |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | | |
| 98 | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» |  |  |  |
| 99 | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» |  |  |  |
| **Легкая атлетика** **(1 час)** | | | | |
| 100 | Бег на 1000 м |  |  |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | | |
| 101 | Подвиж­ные игры с мячом |  |  |  |
| 102 | Подвиж­ные игры |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование в 3 классе** | | | | | | | |
| **№**  **уро­**  **ка** | **Тема урока, раздел** | | | | **Дата**  **проведения** | | **Примечания** |
| **План.** | **Факт.** |  |
| **1** | **2**  **4** | | | | **3** | **4** | **5** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | | | |  |  |  |
| **Легкая атлетика (5 часов)** | | | | | | | |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | | | |  |  |  |
| 3 | Техника челночно­го бега | | | |  |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега З х 10 м | | | |  |  |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | | | |  |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | | | |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | |
| 7 | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом | | | |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | | | | |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | | | |  |  |  |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | | | | |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | | | |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | | | |  |  |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | | | |  |  |  |
| **Подвижные игры (1 час)** | | | | | | | |
| 12 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | | | |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | | | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | | | |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | | | | |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | | | |  |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | | | |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | | | |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места | |  | | |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | | | | |
| 17 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись  лежа со­гнувшись  стоя | |  | | |  |  |
| 18 | Тести­рование виса на время | |  | | |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (6 часов)** | | | | | | | |
| 19 | Подвижная игра «Пе­рестрелка» | |  | | |  |  |
| 20 | Футболь­ные упраж­нения | |  | | |  |  |
| 21 | Футболь­ные уп­ражнения в парах | |  | | |  |  |
| 22 | Футболь­ные уп­ражнения в парах | |  | | |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | |  | | |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах  парах | |  | | |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | |
| 25 | Закаливание | |  | | |  |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | | | | | |
| 26 | Ведение мяча | |  | | |  |  |
| 27 | Подвижные игры | |  | | |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** | | | | | | | |
| 28 | Кувырок вперед | |  | | |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | |  | | |  |  |
| 30 | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед | |  | | |  |  |
| 31 | Кувырок назад | |  | | |  |  |
| 32 | Кувырки | |  | | |  |  |
| 33 | Круговая  тренировка | |  | | |  |  |
| 34 | Стойка на голове | |  | | |  |  |
| 35 | Стойка на руках | |  | | |  |  |
| 36 | Круговая тренировка | |  | | |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя но­гами на перекладине | |  | | |  |  |
| 38 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | |  | | |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | |  | | |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | |  | | |  |  |
| 41 | Лазанье по канату в три прие­ма | |  | | |  |  |
| 42 | Круговая тренировка | |  | | |  |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | |  | | |  |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | |  | | |  |  |
| 45 | Круговая тренировка | |  | | |  |  |
| 46 | Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке | |  | | |  |  |
| 47 | Варианты вращения обруча | |  | | |  |  |
| 48 | Круговая тренировка | |  | | |  |  |
| **Лыжная подготовка (20 час)** | | | | | | | |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | |  | | |  |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | |  | | |  |  |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | |  | | |  |  |
| 52 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | |  | | |  |  |
| 53 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | |  | | |  |  |
| 54 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | |  | | |  |  |
| 55 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | |  | | |  |  |
| 56 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | |  | | |  |  |
| 57 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | |  | | |  |  |
| 58 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | |  | | |  |  |
| 59 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | |  | | |  |  |
| 60 | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | |  | | |  |  |
| 61 | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | |  | | |  |  |
| 62 | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | |  | | |  |  |
| 63 | Передви­жение и спуск  на лыжах «змейкой» | |  | | |  |  |
| 64 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | |  | | |  |  |
| 65 | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» |  | | | |  |  |
| 66 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке |  | | | |  |  |
| 67 | Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах |  | | | |  |  |
| 68 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке |  | | | |  |  |
| **Подвижные игры (3 часа)** | | | | | | | |
| 69 | Эстафеты с мячом |  | | | |  |  |
| 70 | Подвиж­ные игры |  | | | |  |  |
| 71 | Эстафеты с мячом |  | | | |  |  |
| **Легкая атлетика (6 часов)** | | | | | | | |
| 72 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу |  | | | |  |  |
| 73 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность |  | | | |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  | | | |  |  |
| 75 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат |  | | | |  |  |
| 76 | Прыжок в высоту спиной вперед |  | | | |  |  |
| 77 | Подвиж­ные игры |  | | | |  |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | | | | | |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку |  | | | |  |  |
| 79 | Подвижная игра «Пио­нербол» |  | | | |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2 часа)** | | | | | | | |
| 80 | Броски мяча через волейболь­ную сетку |  | | | |  |  |
| 81 | Подвижная игра «Пио­нербол» |  | | | |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | |
| 82 | Волейбол как вид спорта |  | | | |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2 час)** | | | | | | | |
| 83 | Подготовка к волей­болу |  | | | |  |  |
| 84 | Контроль­ный урок по волей­болу |  | | | |  |  |
| **Легкая атлетика (2 часа)** | | | | | | | |
| 85 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» |  | | | |  |  |
| 86 | Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой | | |  | |  |  |
| **Гимнастика (2 часа)** | | | | | | | |
| 87 | Тести­рование виса на время | | |  | |  |  |
| 88 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | | |  | |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | | | |
| 89 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | | |  | |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | | | | |
| 90 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой  переклади­не из виса лежа со­гнувшись | | |  | |  |  |
| 91 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | | |  | |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | | | | |
| 92 | Знакомство с баскетбо­лом | | |  | |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | | | |
| 93 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | | |  | |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | | | | |
| 94 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | | |  | |  |  |
| **Легкая атлетика (4 часа)** | | | | | | | |
| 95 | Беговые упражне­ния | | |  | |  |  |
| 96 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | | |  | |  |  |
| 97 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | | |  | |  |  |
| 98 | Тестирова­ние мета­ния мешочка (мяча) на даль­ность | | |  | |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2 часа)** | | | | | | | |
| 99 | Спортив­ная игра «Футбол» | | |  | |  |  |
| 100 | Подвижная игра «Флаг на башне» | | |  | |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | | | | |
| 101 | Бег на 1000 м | | |  | |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | | | | |
| 102 | Спортив­ные игры | | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование в 4 классе** | | | | |
| **№**  **уро­**  **ка** | **Тема урока, раздел** | **Дата**  **проведения** | | **Примечания** |
| **План.** | **Факт.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры |  |  |  |
| **Легкая атлетика (5 часов)** | | | | |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  |  |  |
| 3 | Техника челночно­го бега |  |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м |  |  |  |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта |  |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | |
| 7 | Техника паса в фут­боле |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» |  |  |  |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат |  |  |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | |
| 12 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» |  |  |  |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  |  |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя |  |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний |  |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (9 часов)** | | | | |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах |  |  |  |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность |  |  |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах |  |  |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны |  |  |  |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» |  |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча |  |  |  |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом |  |  |  |
| 26 | Ведение мяча |  |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | |
| 28 | Кувырок вперед |  |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 30 | Зарядка |  |  |  |
| **Гимнастика с акробатики элементами (3 часа)** | | | | |
| 31 | Кувырок назад |  |  |  |
| 32 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** | | | | |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения |  |  |  |
| 36 | Висы |  |  |  |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы |  |  |  |
| 38 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку |  |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках |  |  |  |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма |  |  |  |
| 42 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне |  |  |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах |  |  |  |
| 45 | Махи на гимнастичских кольцах |  |  |  |
| 46 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| 47 | Вращение обруча |  |  |  |
| 48 | Круговая трениров­ка |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | | | |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок |  |  |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми |  |  |  |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах |  |  |  |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах |  |  |  |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах |  |  |  |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах |  |  |  |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах |  |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах |  |  |  |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах |  |  |  |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», торможение «плугом» на лыжах |  |  |  |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», торможение «плугом» на лыжах |  |  |  |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» |  |  |  |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» |  |  |  |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» |  |  |  |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» |  |  |  |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» |  |  |  |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» |  |  |  |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» |  |  |  |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» |  |  |  |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах |  |  |  |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке |  |  |  |
| **Легкая атлетика (4 часа)** | | | | |
| 70 | Полоса препят­ствий |  |  |  |
| 71 | Усложнен­ная полоса препят­ствий |  |  |  |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 74 | Физкульт­минутка |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3 часа)** | | | | |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком |  |  |  |
| 76 | Опорный прыжок |  |  |  |
| 77 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (5 часов)** | | | | |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку |  |  |  |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» |  |  |  |
| 80 | Упражне­ния с мя­чом |  |  |  |
| 81 | Волей­больные упражне­ния |  |  |  |
| 82 | Контроль­ный урок по волей­болу |  |  |  |
| **Легкая атлетика (2 часа)** | | | | |
| 83 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» |  |  |  |
| 84 | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | |
| 85 | Тестиро­вание виса на время |  |  |  |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)** | | | | |
| 88 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой  переклади­не из виса лежа со­гнувшись |  |  |  |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния |  |  | |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | |
| 91 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | |
| 92 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» |  |  |  |
| **Легкая атлетика (4 часа)** | | | | |
| 93 | Беговые упражне­ния |  |  |  |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  |  |  |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м |  |  |  |
| 96 | Тести­рование метания мешочка на дальность |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2 часа)** | | | | |
| 97 | Футболь­ные уп­ражнения |  |  |  |
| 98 | Спортив­ная игра «Футбол» |  |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** | | | | |
| 99 | Бег на 1000 м |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (3 часа)** | | | | |
| 100 | Спортив­ные игры |  |  |  |
| 101 | По­движные и спортив­ные игры |  |  |  |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры |  |  |  |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа** по предмету «Физическая культура» для уровня начального общего образования создана на основе:

1. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014
2. Рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И.Ляха. 1 – 4 классы: - М.: Просвещение, 2014
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373

Соответствует основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Густомойская СОШ» Льговского района Курской области на 2017 – 2021 г.г. рассмотренной на заседании педагогического совета 30.08.2017 г. №1, утвержденной приказом от 30.08.2017 г. № 81.

**Учебный предмет** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Густомойская СОШ» Льговского района Курской области всего на изучение физической культуры с 1 по 4 класс выделяется 405 часов. В 1 классе – 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебных недели). Во 2 - 4 классах – 102 часов (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Третий час** на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1 – 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* овладение умениями, необходимыми для выполнения тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» к концу 1-ого года обучения**.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» к концу 2-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* по разделу ***«Гимнастика с элементами акроба­тики»*** — строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* по разделу ***«Легкая атлетика»*** — технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* по разделу ***«Лыжная подготовка»*** — передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* по разделу ***«Подвижные игры»*** — играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» к концу 3-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» к концу 4-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* по разделу ***«Гимнастика с элементами акро­батики»*** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* по разделу ***«Легкая атлетика»*** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* по разделу ***«Лыжная подготовка»*** — передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* по разделу ***«Подвижные и спортивные игры» —*** выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | | | **2 класс** | | **3 класс** | | **4 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 | | | | | | | |
|  | | 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) | | | | | |
|  | |  | | 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) | | | |
|  | |  | |  | | 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 физической 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. | | | | | | | |
|  | | | 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 | | | | |
|  | | |  | | 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. | | |
|  | | |  | |  | | 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 | | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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) | | | | | | |
|  | | **Организующие 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 | | | | |
|  | |  | | **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. | | |
|  | |  | |  | | **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 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» |
| 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 | | | | | | |
|  | | **Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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 | | | | |
|  | |  | | **Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги | | |
|  | |  | |  | | **Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Низкий старт.**  **Стартовое ускорение.**  **Финиширование.** |
| Лыжные гонки | | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;  переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением | | | | | | |
|  | | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». | | | | |
|  | |  | | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. | | |
|  | |  | |  | | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| 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». | | | | | | |
|  | | **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». | | | | |
|  | |  | | **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». | | |
|  | |  | |  | | **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 укатишься 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» |
| ОРУ | | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | | | | | | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

**1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):**

• Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

• стандарт основного общего образования по физической культуре;

• примерная программа по физической культуре основного общего образования (1—4 классы);

• рабочие программы по физической культуре;

• учебники по физической культуре;

• методические издания по физической культуре для учителей

• «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2016

• Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2016 г.

• Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.

• Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

• Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998

•Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2016

**2. Демонстрационные печатные материалы:**

• таблицы по стандартам физического развития и физиче­ской подготовленности;

• плакаты методические, портреты выдающихся спортсме­нов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийско­го движения.

**3. Технические средства и экранно-звуковые пособия:**

• телевизор;

• аудиоцентр;

• радиомикрофон;

• мегафон;

• компьютер и принтер;

• цифровая видеокамера;

• экран (на штативе или навесной);

• аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

**4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

• стенка гимнастическая;

• бревно гимнастическое напольное;

• среднее гимнастическое бревно;

• высокое гимнастическое бревно;

• скамейки гимнастические;

• козел гимнастический;

• перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);

• канат для лазанья с механизмом крепления;

• мост гимнастический подкидной;

• комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);

• гантели наборные;

• коврики гимнастические;

• маты гимнастические;

• мяч набивной (1, 2, 3 кг);

• мяч малый (теннисный);

• скакалка гимнастическая;

• мяч малый мягкий;

• палка гимнастическая;

• обруч гимнастический;

• сетка для переноса мячей;

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

• рулетка измерительная;

• щиты баскетбольные с корзинами;

• мишени горизонтальные и вертикальные;

• мячи баскетбольные;

• жилетки игровые;

• волейбольные стойки, сетки, мячи;

• табло перекидное;

• ворота для мини-футбола;

• мячи футбольные;

• компрессор для накачивания мячей;

• аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физи­ческая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного, процесса на каждой ступени общего образо­вания, специфики видов спорта в данной образовательной ор­ганизации.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

        Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

        Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1**. Знания**

        При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

        С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

        Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

улучшение показателей физического развития;

освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **Противопоказания и**  **ограничения** | **Рекомендации** |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений. | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе. |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса. | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха. |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5—10 мин—первый год обучения, 10—15 мин — второй и последующие годы обучения). |
| Нарушения нервной системы | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения. |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове. | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз. |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. |  |

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, **которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.**

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего, следует иметь в виду то, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.[[1]](#footnote-1)

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется

с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

1. В настоящее время Минобразование России разрабатывает рекомендации по введению безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке. [↑](#footnote-ref-1)