муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Окуневская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Окуневская СОШ»)

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____Н.Ф. Рочева
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Утверждено
Приказ № 31083-о от 31 августа 2023 г.
Директор _____ И.Н. Батманова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОКУНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОКУНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
DN: C=RU, S=Республика Коми, STREET="ул.Пионерная, д.8", L=Окунев Нос, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОКУНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"", ОГРН=1021101109072, СНИЛС=01200565272, ИНН ЮЛ=1120003975, ИНН=112000253780, E=obr-zakupki@mail.ru, G=Ирина Николаевна, SN=Батманова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОКУНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.24 16:33:56+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

начальное общее образование

с. Окунев Нос
2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучения учащихся 1-4 классов МБОУ «Окуневская СОШ»

в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373;
- Приказами от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, 31.12.2015 № 1576 МОиН РФ «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минпрсвещения России от 18.05.2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной общеобразовательной программы начального общего образования».
- Положения о разработке рабочих программ предметов, курсов, дисциплин ООП НОО МБОУ «Окуневская СОШ».
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Окуневская СОШ»;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Окуневская СОШ»;
- Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2012;

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач (приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 года № 1576):**

- укрепление здоровья школьников;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у

обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Место предмета в базисном учебном плане.

Учебный план МБОУ «Окуневская СОШ» предусматривает обязательное изучение по предмету «Физическая культура» на этапе начального общего образования в объёме: 1 класс – 66 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён 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». В МБОУ «Окуневская СОШ» третий час по предмету «Физическая культура» выведен на изучение предмета «Подвижные игры коми народа» в объёме 1 час в неделю в 1, 2, 3, 4 классах.

Формы и методы.

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На урокахс образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;
- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен

обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по-своему характера должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:
- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;
- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений).

Отличительными особенностями этих уроков будут являться:
- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Формы контроля образовательных достижений учащихся.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» наряду со знаниями оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения учащимися уровня обязательной подготовки.

Для успешного обучения используется линейка учебников « Физическая культура. 1 —4 классы» В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Планируемые результаты

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

– 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 учетом 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 приемы 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 приемы;

– 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 объема);

– 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 упрощенным правилам;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание курса.

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 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.

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 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, 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: 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; торможение.

Подвижные 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 плавание: эстафеты, «Торпеды», «Кто дальше проскользит», «Гонка лодок», «Водолазы», «Паровая машина», «Гонка мячей».

Общеразвивающие упражнения.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.
На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельныхмышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- ✓ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- ✓ о способах изменения направления и скорости движения;
- ✓ о режиме дня и личной гигиене;
- ✓ о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- ✓ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ✓ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- ✓ играть в подвижные игры;
- ✓ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ✓ выполнять строевые упражнения;

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- ✓ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ✓ Действие смыслообразования,
- ✓ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- ✓ Умение выражать свои мысли,
- ✓ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ✓ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ✓ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ✓ Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- ✓ Целеполагание,
- ✓ волевая саморегуляция,
- ✓ коррекция,
- ✓ оценка качества и уровня усвоения.
- ✓ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ✓ Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ✓ Умение структурировать знания,
- ✓ Выделение и формулирование учебной цели.
- ✓ Поиск и выделение необходимой информации
- ✓ Анализ объектов;
- ✓ Синтез, как составление целого из частей
- ✓ Классификация объектов

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Демонстрировать
уровень физической подготовленности

упражнения	**мальчики**			**девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 метров.	5,4	7	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 20 метров	4,0	4,8	5,3	4,3	5,0	5,6
Бег 60 метров.	10,8	14	14,2	11,2	14,4	14,6
Кросс 1000 метров.	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Кросс 1500 метров.	6,00	6,20	6,30	7,00	7,20	7,30
Челночный бег 3х10 метров.	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
6 минутный бег	1150	800	750	950	650	550
Подтягивания.	4	2	1	14	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	17	15	13	12	9	7
Вис на перекладине.	15	11	10	13	9	7
Прыжок в длину с места.	150	130	115	140	125	110
Прыжок вверх	25	20	15	20	15	10

Прыжки через скакалку (1 минута)	90	95	80	100	95	90
Поднимание туловища (30 сек.).	24	14	13	20	13	12
Наклон вперед из положения сидя.	7,5	3	1	11,5	5	2
Метание мяча	20	15	10	15	12	10
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	6,20	6,30	7,00	7,20	7,30
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	7,20	7,30	7,50	8,00	8,10

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- ✓ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ✓ Действие смыслообразования,
- ✓ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- ✓ Умение выражать свои мысли,
- ✓ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ✓ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ✓ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ✓ Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- ✓ Целеполагание,
- ✓ волевая саморегуляция,
- ✓ коррекция,
- ✓ оценка качества и уровня усвоения.
- ✓ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ✓ Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ✓ Умение структурировать знания,
- ✓ Выделение и формулирование учебной цели.
- ✓ Поиск и выделение необходимой информации
- ✓ Анализ объектов;
- ✓ Синтез, как составление целого из частей
- ✓ Классификация объектов.

3 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- ➢ О разновидностях физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, соревновательные.
- ➢ Об особенностях соревнованиях игры баскетбол, волейбол.

уметь:

- ➢ Составлять и выполнять комплексы общерозвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.

- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол, волейбол.
- Проводить закаливающие процедуры (обливаться холодной водой, принимать холодный душ).
- Вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Демонстрировать:
Уровни двигательной подготовленности

упражнения	**мальчики**			**девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 метров.	5,1	6,7	6,8	5,3	6,9	7
Бег 20 метров	4,0	4,8	5,3	4,3	5,0	5,6
Бег 60 метров.	10,2	13,4	13,6	10,6	13,8	14
Кросс 1000 метров.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Кросс 1500 метров.	5,00	5,30	5,50	5,30	6,00	6,20
Челночный бег 3х10 метров.	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
6 минутный бег	1200	850	800	1000	700	600
Подтягивания.	5	3	1	16	7	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	17	15	15	10	7
Вис на перекладине.	20	15	13	15	12	10
Прыжок в длину с места.	160	140	125	155	135	120
Прыжок вверх	30	27	20	25	23	20
Прыжки через скакалку (1 минута)	100	95	90	110	100	95
Поднимание туловища (30 сек.).	25	15	13	25	14	10
Наклон вперед из положения сидя.	7,5	3	1	13	6	2
Метание мяча	30	25	20	25	20	15

Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	5,00	5,20	5,30	6,00	6,20	6,30
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	6,20	6,30	6,50	7,00	7,10

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- ✓ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ✓ Действие смыслообразования,
- ✓ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- ✓ Умение выражать свои мысли,
- ✓ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ✓ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ✓ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ✓ Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- ✓ Целеполагание,
- ✓ волевая саморегуляция,
- ✓ коррекция,
- ✓ оценка качества и уровня усвоения.
- ✓ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ✓ Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ✓ Умение структурировать знания,
- ✓ Выделение и формулирование учебной цели.
- ✓ Поиск и выделение необходимой информации
- ✓ Анализ объектов;
- ✓ Синтез, как составление целого из частей
- ✓ Классификация объектов

4 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержание учебного предмета «Физкультура» учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- ➢ об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.
- ➢ о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных действий.
- ➢ о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнениях, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.
- ➢ об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.
- ➢ о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- ➢ о физических качествах правилах и способах их тестирования.
- ➢ об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.
- ➢ о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
- организовать и проводить самостоятельные занятия.
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Демонстрировать:
Уровни двигательной подготовленности

упражнения	**мальчики**			**девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 метров.	5,1	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 20 метров	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 метров.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Кросс 1000 метров.	4,50	5,20	5,50	5,00	5,20	5,50
Кросс 1500 метров.	5,50	6,00	6,10	5,50	6,10	6,20
Челночный бег 3х10 метров.	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
6 минутный бег	1250	900	850	1050	750	650
Подтягивания.	5	3	1	18	8	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	27	19	10	17	11	7
Вис на перекладине.	25	22	20	17	15	10
Прыжок в длину с места.	185	140	130	170	140	120
Прыжок вверх	41	38	33	38	35	31
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	95	120	110	100
Поднимание туловища.	30	16	10	25	15	10
Наклон вперед из положения сидя.	8,5	4	2	14	7	3
Метание мяча	30	25	20	25	20	15

Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	5,20	5,40	6,00	5,50	6,10	6,30
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	6,30	6,50	6,30	6,50	7,00

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- ✓ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ✓ Действие смыслообразования,
- ✓ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- ✓ Умение выражать свои мысли,
- ✓ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ✓ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ✓ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ✓ Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- ✓ Целеполагание,
- ✓ волевая саморегуляция,
- ✓ коррекция,
- ✓ оценка качества и уровня усвоения.
- ✓ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ✓ Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ✓ Умение структурировать знания,
- ✓ Выделение и формулирование учебной цели.
- ✓ Поиск и выделение необходимой информации
- ✓ Анализ объектов;
- ✓ Синтез, как составление целого из частей
- ✓ Классификация объектов.

Тематическое планирование.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	**2**	**3**	**4**
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Спортивные игры	26	26	31	19
3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	5	10
4	Легкая атлетика	8	8	7	12
5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
6	Подвижные игры	35	38	38	40
7	Всего часов	99	102	102	102

Календарно-тематическое планирование.
1 класс

№ урока	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Правила поведения в физкультурном зале. Строевые упражнения.		
2	Сведения о режиме дня и личной гигиене. Развитие двигательных качеств.		
3	Что такое физическая культура. Строевые упражнения. Бег до 1 км.		
4	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Бег до 1 км.		
5	Строевые упражнения. Ходьба на пятках, носках. Развитие двигательных качеств.		
6	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
7	Развитие двигательных качеств. Ходьба на носках и пятках.		
8	Развитие двигательных качеств. Ходьба в полуприседе. Когда и как возникает физическая культура и спорт.		
9	Развитие двигательных качеств. Ходьба на пятках.		
10	Развитие двигательных качеств. Построение в колонну по одному.		
11	Развитие двигательных качеств. Построение в шеренгу. Современные Олимпийские игры.		
12	Развитие двигательных качеств. Повороты на месте.		
13	Развитие двигательных качеств. Повороты на месте.		
14	Современные олимпийские игры. Развитие двигательных качеств		
15	Твой организм. Развитие двигательных качеств.		
16	Развитие двигательных качеств. Что такое организм.		
17	Осанка. Развитие двигательных качеств		
18	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: перекаты в группировке.		
2 четверть			
19	Строевые упражнения, акробатические упражнения.		
20	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств.		
21	Строевые упражнения. Броски и ловля малого мяча.		
22	Развитие двигательных качеств. Броски и ловля малого мяча.		
23	Акробатические упражнения. Броски и ловля малого мяча.		
24	Строевые упражнения. Броски и ловля малого мяча.		

25	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
26	Наклоны вперед. Развитие двигательных качеств.		
27	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Закаливание.		
28	Строевые упражнения: повороты на месте. Развитие двигательных качеств.		
29	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Поднимание туловища.		
30	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
31	Строевые упражнения: повороты на месте. Развитие двигательных качеств.		
32	Строевые упражнения: повороты на месте. Развитие двигательных качеств.		
3 четверть			
33	Инструктаж по Т.б. на занятиях по лыжной подготовке. Подборка лыжного инвентаря.		
34	Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1 км		
35	Ступающий, скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1 км		
36	Ступающий шаг. Прохождение дистанции до 1 км		
37	Закаливание. Скользящий шаг. Повороты с переступанием.		
38	Скользящий шаг. Повороты с переступанием. Личная гигиена.		
39	Спортивная одежда и обувь. Повороты с переступанием и на месте		
40	Повороты с переступанием и на месте		
41	Самоконтроль. Повороты с переступанием и на месте		
42	Повороты с переступанием и на месте		
43	Самоконтроль. Спуск с горы в высокой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.		
44	Спуск с горы в высокой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.		
45	Спуск с горы в высокой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.		
46	Первая помощь при травмах. Спуск с горы в высокой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.		
47	Прохождение дистанции до 1 км.		
48	Зимние виды спорта. Лыжный спорт. Прохождение дистанции до 1 км.		
49	Прохождение дистанции до 1 км. Вода и питьевой режим.		
50	Санный спорт.Прохождение дистанции до 1 км.		
51	Прохождение дистанции до 1 км.		
52	Спуск с горы в высокой стойке. Прохождение дистанции до 1 км		

4 четверть			
53	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
54	Самоконтроль. Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
55	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Первая помощь при травмах.		
56	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие двигательных качеств.		
57	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.		
58	Упражнение в равновесии: ходьба по наклонной скамейке		
59	Метание мяча на дальность. Развитие двигательных качеств		
60	Метание мяча на дальность. Игра " Третий лишний"		
61	Метание мяча на дальность. Развитие двигательных качеств		
62	Метание мяча на дальность. Игра "Два мороза"		
63	Развитие двигательных качеств. Самоконтроль.		
64	Развитие двигательных качеств. Игра "Третий лишний"		
65	Развитие двигательных качеств		
66	Развитие двигательных качеств. Игра "Два мороза"		
2 класс			
1 четверть			
1	Инструктаж по Т.б. на занятиях по легкой атлетике. Бег 30 м, 1500м.		
2	Бег с высоким поднятием бедра. Бег 30 м, 1500м.		
3	Значение утренней гимнастики. Бег 30 м, 1500м.		
4	"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман".. Строевые упражнения: поворот на месте. Развитие двигательных качеств.		
5	Строевые упражнения: поворот на месте. Развитие двигательных качеств.		
6	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Когда и как возникает физическая культура и спорт		
7	Развитие двигательных качеств. Хождение по кругу на носках и пятках.		
8	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
9	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Отжимание.		
10	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Современные Олимпийские игры.		
11	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		

12	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Поднимание туловища.		
13	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Наклон вперед.		
14	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
15	Строевые упражнения: поворот на месте. Развитие двигательных качеств.		
16	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Что такое организм.		
17	«Здоровье и физическое развитие человека». Строевые упражнения.		
18	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
2 четверть			
19	Инструктаж по Т.б. при выполнении физических упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках.		
20	«Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». Кувырок вперед, стойка на лопатках.		
21	Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.		
22	Строевые упражнения. Ходьба в приседе. Кувырок вперед, стойка на лопатках.		
23	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке		
24	Строевые упражнения. Ходьба в приседе. Развитие двигательных качеств		
25	Строевые упражнения. Ходьба на пятках и носках. Развитие двигательных качеств		
26	Строевые упражнения. Ходьба в приседе . Развитие двигательных качеств		
27	Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках, лазанье по наклонной скамейке		
28	Правила личной гигиены. Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках, лазанье по наклонной скамейке		
29	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке.		
30	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
31	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке Развитие двигательных качеств. Личная гигиена.		
32	"Утренняя гигиеническая гимнастика". Подвижные игры		
3 четверть			
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Примерка лыжного инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.		
34	Скользящий шаг с палками и без палок. Прохождение дистанции до 2 км		
35	Зимние олимпийские виды спорта. Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 2 км		
36	Отработка техники скользящего шага. Прохождение дистанции до 2 км		
37	Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 2 км		

38	Скользящий шаг с палками и без палок Зачет		
39	Подъём «ёлочкой», «лесенкой».		
40	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км		
41	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км		
42	Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Зачет		
43	«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду». Спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.		
44	Спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.		
45	«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.		
46	Спуск с горы в основной стойке. Зачет. Мозг и нервная система.		
47	«Сильнейшие лыжники». Прохождение дистанции до 2 км		
48	Прохождение дистанции до 2 км		
49	Передвижение скользящим и ступающим шагом дистанции до 2 км		
50	Прохождение дистанции до 2 км		
51	Передвижение скользящим и ступающим шагом дистанции до 2 км		
52	Прохождение дистанции до 2 км. Спортивная одежда и обувь.		
4 четверть			
53	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Прохождение дистанции до 2 км		
54	Прохождение дистанции до 2 км		
55	Инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры. Метание малого мяча		
56	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель. Развитие двигательных качеств		
57	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель. Зачет		
58	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Зачет.		
59	Строевые упражнения. Лазанье по шведской стенке зачет		
60	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места Зачет		
61	Строевые упражнения. Подтягивание. Зачет		
62	Строевые упражнения. Отжимание. Развитие двигательных качеств.		
63	Строевые упражнения. Отжимание. Зачет. Самоконтроль.		
64	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		

65	«Возможности организма и физическая нагрузка». Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств		
66	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств		
67	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств		
68	Итоговая контрольная		
3 класс			
1 четверть			
1	Инструктаж по Т.Б.При занятии легкой атлетикой. Бег с высоким подниманием бедра. Бег 1500м		
2	Бег с преодолением препятствий. Бег на дистанции 30 м,1500 м.		
3	Бег 30 м. Бег на дистанцию 1500 м.Зачет.		
4	Бег на дистанцию 30 м. Зачет.		
5	Развитие двигательных качеств. Отжимание. Когда и как возникает физическая культура и спорт		
6	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Зачет.		
7	Развитие двигательных качеств. Прыжки со скакалкой. Современные Олимпийские игры.		
8	Развитие двигательных качеств. Прыжки со скакалкой. Зачет		
9	Закаливание. Развитие двигательных качеств. Отжимание.		
10	Развитие двигательных качеств. Отжимание. Что такое организм.		
11	Развитие двигательных качеств. Отжимание.		
12	Развитие двигательных качеств. Отжимание. Зачет		
13	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Наклоны вперед.		
14	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Подтягивание.		
15	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Подтягивание. Зачет		
16	Самоконтроль. Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
17	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Сердце и кровеносные сосуды.		
18	Строевые упражнения. Зачет. Развитие двигательных качеств.		
2 четверть			
19	Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Два кувырка слитно, стойка на лопатках, мост.		
20	Акробатические упражнения: два, три кувырка слитно.		
21	Два, три кувырка вперед слитно. Зачет.		
22	Стойка на лопатках Зачет. «Мост» из положения лежа.		

23	«Мост» из положения лежа Зачет		
24	Развитие двигательных качеств. Личная гигиена.		
25	Развитие двигательных качеств.		
26	Прыжки с поворотом на 180^0.Прыжки со скакалкой Зачет		
27	Прыжки с поворотом на 180^0. Развитие двигательных качеств.		
28	Развитие двигательных качеств. Подтягивание Зачет		
29	Бег с перешагиванием через скамейку. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180^0.		
30	Развитие двигательных качеств. Отжимание Зачет		
31	Развитие двигательных качеств. Закаливание.		
32	Подвижные игры. Игры "Два Мороза", "Охотники и утки"		
3 четверть			
33	Инструктаж по Т.Б.на уроках по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря.		
34	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		
35	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		
36	Попеременно-двухшажный ход. Зачет.		
37	Попеременно-двухшажный ход, одношажный ход, подъём «лесенкой»		
38	Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км.		
39	Подъём «лесенкой» Зачет		
40	Бег на лыжах 1 км. Пища и питательные вещества.		
41	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах.		
42	Спуск с горы в высокой и низкой стойке.		
43	Спуск с горы в высокой и низкой стойке. Зачет.		
44	Прохождение дистанции до 2 км. Подъём «елочкой»		
45	Прохождение дистанции до 2 км. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой»		
46	Прохождение дистанции до 2 км. Подъём «елочкой»		
47	Подъём «елочкой». Зачет.		
48	Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 2 км.		
49	Прохождение дистанции до 2 км.		
50	Передвижение и спуск на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км.		

51	Прохождение дистанции до 2 км. Самоконтроль.		
52	Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 2 км.		
4 четверть			
53	Прохождение дистанции до 2 км.		
54	Прохождение дистанции до 2 км. Бег на лыжах 1 км. Зачет		
55	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель на горизонтальной плоскости.		
56	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.		
57	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель. Зачет.		
58	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
59	Строевые упражнения. Лазанье по шведской стенке. Отжимание. Зачет.		
60	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Зачет		
61	Строевые упражнения. Лазанье по шведской стенке. Первая помощь при травмах.		
62	Строевые упражнения. Подтягивание Зачет		
63	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Зачет		
64	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств		
65	Строевые упражнения. Лазанье по канату, по наклонной скамейке Зачет		
66	Строевые упражнения. Лазанье по шведской стенке. Вода и питьевой режим		
67	Строевые упражнения. Лазанье по шведской стенке.		
68	Итоговая контрольная		
4 класс			
1 четверть			
1	Инструктаж по Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Значение и основные правила закаливания		
2	Бег на дистанции 60м, 2000 м.		
3	Бег на дистанцию 2000 м Зачет		
4	Бег на дистанцию 60 м. Зачет		
5	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Подтягивание		
6	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Когда и как возникает физическая культура и спорт		
7	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Прыжки со скакалкой. Зачет		
8	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Отжимание.		

9	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места.		
10	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств.		
11	Развитие двигательных качеств. Подтягивание Зачет		
12	Развитие двигательных качеств. Прыжки в высоту. Современные Олимпийские игры.		
13	Строевые упражнения. Прыжки в высоту. Отжимание Зачет		
14	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Прыжки в высоту.		
15	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Зачет.		
16	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Прыжки в высоту.		
17	Строевые упражнения. Прыжки в высоту Зачет. Что такое организм.		
18	Подвижные игры. "Охотники и утки", " Белые медведи"		
2 четверть			
19	Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах.		
20	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед и назад, «мост»		
21	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед и назад, зачет, «мост»		
22	Строевые упражнения. Акробатика: «мост» с помощью и самостоятельно Зачет		
23	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Сердце и кровеносные сосуды.		
24	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Прыжки со скакалкой Зачет		
25	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств		
26	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Подтягивание зачет		
27	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств		
28	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Прыжок в длину с места Зачет		
29	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Отжимание. Зачет		
30	Строевые упражнения. Зачет Развитие двигательных качеств.		
31	Развитие двигательных качеств. Личная гигиена.		
32	Подвижные игры "Лисы и куры", "Третий лишний"		
3 четверть			
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Попеременно двухшажный ход.		
34	Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		

35	Попеременно двухшажный ход. Зачет		
36	Бег на дистанции 1 км Зачет. Спуск с пологих склонов. Спортивная одежда и обувь.		
37	Прохождение дистанции до 2 км. Спуск с пологих склонов		
38	Спуск с пологих склонов. Зачет		
39	Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 2 км.		
40	Торможение при изменении стойки лыжника. Прохождение дистанции до 2 км.		
41	Торможение «плугом» и «упором». Зачет.		
42	Переступание в движении. Первая помощь при травмах.		
43	Переступание в движении		
44	Переступание в движении. Зачет		
45	Подъём «ёлочкой», «лесенкой».Прохождение дистанции до 2 км.		
46	Повороты, подъём и спуски. Прохождение дистанции до 2 км.		
47	Подъём «ёлочкой». Зачет		
48	Прохождение дистанции до 2 км.		
49	Передвижение скользящим и ступающим шагом дистанции до 2км		
50	Прохождение дистанции до 2 км.		
51	Прохождение дистанции до 2 км. Бег на 1 км. Зачет		
52	Прохождение дистанции до 2 км.		
4 четверть			
53	Прохождение дистанции до 2 км.		
54	Передвижение скользящим и ступающим шагом дистанции до 2 км.		
55	Акробатика: опорный прыжок. Самоконтроль.		
56	Отработка техники акробатических элементов. Опорный прыжок.		
57	Акробатика: опорный прыжок. Зачет.		
58	Лазанье по канату. Прыжок в длину с места Зачет		
59	Лазанье по канату. Отжимание Зачет		
60	Развитие двигательных качеств. Лазанье по канату Зачет		
61	Развитие двигательных качеств. Прыжки со скакалкой Зачет		
62	Развитие двигательных качеств. Пища и питательные вещества.		

63	Метание малого мяча на дальность. Подтягивание. Зачет		
64	Метание малого мяча на дальность. Вода и питьевой режим.		
65	Метание малого мяча на дальность.		
66	Метание малого мяча на дальность. Игра "Зайцы в огороде"		
67	Метание малого мяча на дальность. Зачет		
68	Итоговая контрольная работа.		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ✓ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ✓ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой отметки.

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту).