

Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Самойловская начальная общеобразовательная школа»

Согласовано на
методическом совете
28.08.2015 г.

«Утверждаю»
№ 28 от 28.08. 2015 г.

Рабочая учебная программа
по физической культуре (1- 4 классы)
(УМК «Школа России»)

Разработчик программы:
учитель начальных классов
Торчилина Л.Р.
Педстаж: 33 года,
высшая квалификационная категория

2015 г.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы образовательных учреждений, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к 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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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.

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической 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».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

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

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. 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».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - 1-триместр (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 4х9м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, отжимание); 2-триместр (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 4х9м, лыжная подготовка). 3- триместр(подвижные игры: технические приёмы владения мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, челночный бег 4х9м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимания, поднимание туловища.)

- итоговая аттестация:
 - итоговый годовой зачет 2-4 классы;
 - контрольная работа 1- 4 классы.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		1	2
1	Основы знаний по физической культуре	3	3
2	Легкая атлетика	32	35
3	Подвижные игры	28	25
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
5	Лыжные гонки	18	21
	Итого:	99ч	102ч

Распределение учебного времени на различные виды программного материал уроков физической культуры (сетка часов)

	Вид программного материала.	Количество часов (уроков)	
		класс	
		3	4
	Основы знаний по физической культуре	3	3
	Легкая атлетика	35	35
	Подвижные игры	25	25
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
	Лыжные гонки	21	21
	Итого:	102ч	102ч

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 2009 г. №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, доброжелательно 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).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- научут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча 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, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;
- плавать в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

VI. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения»*. В нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся,

степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела **«Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений.**

В результате освоения предметного содержания дисциплины «физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе *«Тематическое планирование»* излагаются темы основных разделов программы. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения, например название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих 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 занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на

переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

Содержание программного материала:

Легкая атлетика (1 класс 32 ч; 2 класс 35ч.)

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.	То же. До 4 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на

способностей	двумя руками от груди вперед-вверх.	дальность отскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов-1класс -10; 2 класс- 13.

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Легкая атлетика (3 - 4 классы 35 ч.)

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.
На совершенствование бега, развитие	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.	

координационных и скоростных способностей.		
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискот с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5х1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов- 3-4 классы-14

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.

- В метаниях на дальность и на меткость : метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Подвижные игры 1класс - 28 часов, 2 класс - 25часов.

Основная направленность	Классы	
	1	2
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «метко в цель», «Передал-садись».	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».	«Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге,	

	выполняемые обеими руками и ногами.
--	-------------------------------------

Плановых зачетов- 1класс -3; 2 класс - 4.

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).

Подвижные игры 3-4 классы - 25часов.

Основная направленность	Классы	
	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.	

На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Плановых зачетов-3-4 классы- 5

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

Гимнастика с элементами акробатики 1 - 2классы- 18часов

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев; кувырок в сторону.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей,	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

правильную осанку.		
На освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

Плановых зачетов- 1 класс - 4; 2 класс -5.

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейки на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;

- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Гимнастика с элементами акробатики 3-4 классы - 18часов

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке	Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия
На освоение навыков равновесия.	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по

		четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

Плановых зачетов- 3-4 классы- 7

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжные гонки 1класс - 18 часов, 2 класс - 21 час

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях	

	лыжами.
--	---------

Плановых зачетов - 1 класс -3; 2 класс - 4.

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

Лыжные гонки 3 - 4 классы - 21 час

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Плановых зачетов -3 – 4 классы - 4

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование 1-4 классы всего 405 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре 9 часов		
Физическая культура 3 часа		

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Понятие о физической культуре	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Основные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Профилактика травматизма	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры Зчася		
История развития физической культуры. Первые соревнования.	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	Пересказывать тексты по истории физической культуры
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения Зчася		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств	Представление о физических упражнениях	Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Представление о физических качествах	Характеризовать показатели физического развития
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности	Характеризовать показатели физической подготовленности
Физическая нагрузка и ее	Понятие «физическая	Выявлять характер зависимости

влияние на повышение частоты сердечных сокращений	нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений	частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Способы физкультурной деятельности 9 часов		
<i>Самостоятельные занятия 3 часа</i>		
Составление режима дня	Режим дня и его планирование	Составлять индивидуальный режим дня
Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности 3 часа</i>		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
<i>Самостоятельные игры и развлечения 3 часа</i>		
Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (в процессе урока)		

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Развитие физических качеств	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Профилактика утомления	Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность 393 часа		
Гимнастика с основами акробатики 72 ч		
Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Движения и передвижения строем	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»
Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	Акробатика	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
Акробатические комбинации, например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на	Акробатика	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины

коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед		нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи Гимнастическая комбинация, например: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись.	Снарядная акробатика	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
Гимнастические упражнения прикладного характера: 1) передвижение по гимнастической стенке; 2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; 3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Прикладная гимнастика	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.

		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика 137 часов		
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	Беговая подготовка	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой	Прыжковая подготовка	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники

		безопасности при выполнении прыжковых упражнений
Броски большого мяча на дальность разными способами	Броски большого мяча	Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча
Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча
<i>Лыжные гонки 81 час</i>		
Передвижение на лыжах разными способами	Лыжная подготовка	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
Повороты, спуски, подъемы, торможения	Технические действия на лыжах	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов

Подвижные и спортивные игры 103 часа

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений	Подвижные игры	Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
На материале спортивных игр: <i>футбол:</i> удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; <i>баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; <i>волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в

		условиях учебной и игровой деятельности
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	Общефизическая подготовка	Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

VIII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература:

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования. - М.: Просвещение, 2009. - (Стандарты второго поколения).
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы / Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. - (Контрольно-измерительные материалы).
4. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.

Дополнительная литература:

1. Справочник учителя физической культуры / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011.
2. Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы / Сост. К.Р. Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Оборудование:

1. Тренажерный комплекс «ТИСА».
2. Спортивное оборудование согласно типовому перечню.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования.

Учащиеся будут знать:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Учащиеся будут уметь:

- осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоют правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания,

прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся будут уметь:

В способах физкультурной деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

получат возможность научиться:

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	к л а с с	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	1	7.5	7.0	6.5	7.8	7.2	6.6
			2	7.1	6.8	6.2	7.3	6.9	6.3
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	1	12.0	11.8	11.6	12.6	12.2	11.9
			2	11.8	11.6	11.4	12.4	12.0	11.7
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15
			2	1.10	1.30	1.45	1.05	1.10	1.35

4	выносливость	Бег 1000 м,с	1 2	- Б/у/в	-Б/у/в	- Б/у/в	- Б/у/в	- Б/у/в	- Б/у/в
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 2	+5 +4	+7 +6	+10 +10	+7 +7	+10 +10	+13 +13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1 2 1 2	1 1	2 2	3 3	 5 6	 7 8	 9 10

Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов.

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

Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей учащихся.

Критерии и нормы оценки

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

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умения ми, навыками).

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный. Обязательно используется индивидуальный подход.

Схема анализа проверочной работы

Число учащихся, выполнявших работу	
Выполнили все задания верно «5»	
Допустили 1-2 ошибки «4»	
Допустили 3-4 ошибки «3»	
Допустили 5 и более ошибок	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2007.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Мячи для метания	
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д

5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.22.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23.	Сетка волейбольная	Д
5.24.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект

составлено в соответствии с программой.

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

«ТБ» - техника безопасности, «ОРУ» - общие развивающие упражнения.

Раздел	№ урока	Дата		Место проведения	Тема. Содержание урока	Количество часов	
		план	факт			всего	зачеты
1триместр							
1. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	1	01.09.		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, «Снайперы».	1	
	2,3,4	03.09. 05.09. 08.09.		Площадка	Высокий старт, 30м,60м, эстафеты ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад. Игры: футбол, снайперы.	3	2
	5,6	10.09. 12.09.		Площадка	Высокий старт, бег на средние дистанции 350м ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игры: футбол, «Снайперы».	2	1
	7,8	15.09. 17.09.		Площадка	Бег на выносливость 1000 м. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игры: футбол, «Снайперы», «Мечта».	2	1
	9	19.09.		Площадка	Эстафеты. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: Футбол, «Снайперы».		
	10,11	22.09 24.09		Площадка	Метание мяча на дальность. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	2	1

					Игры: «Снайперы», «Метко в цель».		
	12	26.09.		Спортивный зал	Игровой урок: «Веселые старты» ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	
	13,14	29.09 01.10.		Спортивный зал	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Освоение техники многоскоков(тройной, пятерной) Игры с прыжками и осаливанием на одной, на двух ногах.	2	1
	15	03.10		Спортивный зал	Прыжковые упражнения. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: Пятнашки с вырубками, вызов по имени, вызов номеров.	1	
	16,17	06.10. 08.10.		Спортивный зал	Челночный бег 4х9м. Эстафеты с челночным бегом. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	2	1
Итого по разделу:						16	
2. П О Д В И Ж Н Ы Е С П О Р	18	10.10.		Спортивный зал	Упражнения с мячами. Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «снайперы»	1	
	19,20	13.10 15.10.		Спортивный зал	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игры: «Гонка мячей», «Вызов по имени».	1	
	21	17.10.		Спортивный зал	Упражнения с мячом. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	

Т И В Н Ы Е И Г Р Ы	22,23	20.10. 22.10.		Спортивный зал	Полоса препятствий. Игры и эстафеты . ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча, «Передал-садись», «Вызов по имени», «Гонка мячей».	2	
	24	24.10.		Спортивный зал	Строевые упражнения. ТБ, бег, ОРУ Игровой урок: «Снайперы», «Ручной мяч».	1	
	25,26	27.10. 29.10.		Спортивный зал	Строевые упражнения. ТБ, бег, ОРУ Круговая тренировка по 5 станциям. «Снайперы»	2	
	27	31.10		Спортивный зал	Игровой урок: «Веселые старты» ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	1	
Итого по разделу:						11	
3. Г И М Н А С Т И К	28	12.11.		Спортивный зал	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики. Бег , ОРУ, строевые упражнения: Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги, передвижение по диагонали, «змейкой»; рапорт учителю; повороты кругом; расчет по порядку; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Игра: «Снайперы».	1	

А	29	14.11.		Спортивный зал	Гимнастика . ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра: «Снайперы».	1	
	30	17.11.		Спортивный зал	Гимнастика. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Третий лишний», «День-ночь», «Запрещенное движение»	1	
	31,32	19.11. 21.11.		Спортивный зал	Отжимания, подтягивания. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям Игры: «Мяч в стену», «Пустое место».	2	1,1
	33	24.11.		Спортивный зал	Отжимания, подтягивания. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	34	26.11.		Спортивный зал	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игры: «Мяч среднему», «Удочка», «Запрещенное движение».	1	1
	35	28.11. 2 триместр		Спортивный зал.	Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Командные пятнашки».	1	1
	36	01.12		Спортивный зал	Прыжки со скакалкой. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Воробьи-вороны», «Снайперы».	1	
Итого по разделу:						9	
Г И М	37,38	03.12. 05.12.		Спортивный зал	Полоса препятствий, прыжки со скакалкой. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Снайперы», «Кто ушел?».	2	1

Н А С Т И К А	39	08.12.		Спортивный зал	Игровой урок: «Веселые старты». ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	
	40	10.12.		Спортивный зал	Акробатика: группировка; перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед. 4 класс- кувырок назад. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «День-ночь», «Сова».	1	1
	41	12.12.		Спортивный зал	Акробатика: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; комбинации из изученных элементов. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Сова».	1	
	42	15.12.		Спортивный зал	ОРУ с обручами. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Гонка мячей», «Передал-садись», «Удочка».	1	
	43,44	17.12. 19.12.		Спортивный зал	Акробатика: ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке; с перешагиванием предметов; с поворотом на носках и одной ноге; на 180 градусов; с переносом предметов; приседание и переход в упор присев, стоя на колене. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Метко в цель», «Вызов номеров».	2	1
	45	22.12.		Спортивный зал	ОРУ с обручами. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
Итого по разделу:						9	
4. Л Ы Ж	46	24.12.		Спортивный зал	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об	1	

Н Ы Е Г О Н К И					обморожении. Бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов по имени».		
	47,48	26.12. 29.12.		Площадка	Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря. Прохождение дистанции скользящим шагом. ТБ, строевые упражнения.	2	
	49-52	12.01, 14.01, 16.01 19.01.		Площадка	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками; одновременному бесшажному; одновременному одношажному. Прохождение дистанции изученными способами без палок и с палками. ТБ, строевые упражнения.	4	
	53-57	21.01 23.01 26.01 28.01 30.01.		Площадка	Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами. ТБ, строевые упражнения.	5	
	58-62	02.02 04.02 06.02 09.02. 11.02		Площадка	Изучение поворотов переступанием. Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием. ТБ, строевые упражнения.	5	1
	63	13.02.		Площадка	Закрепление изученного материала. Эстафеты, пятнашки. ТБ, строевые упражнения.	1	
	64,65 66	16.02 18.02 20.02.		Площадка	Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2- 2,5 километров. ТБ, строевые упражнения.	3	3
Итого по разделу:						21	

Основы знаний по физической культуре.	67,68	25.02 27.02. 3 триместр		Спортивный зал.	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Названия, инвентарь, правила игр. Подвижные игры.	2	
5. ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	69	02.03		Спортивный зал.	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, Игра: «Вызов по имени», «Командные пятнашки».	1	
	70	04.03		Спортивный зал	Игровой урок: «Снайперы», «Вызов по имени». ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	
	71,72	06.03. 11.03.		Спортивный зал.	Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге, в медленном беге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	2	
	73	13.03.		Спортивный зал	Ловля и передача мяча ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	74	16.03.		Спортивный зал	Полоса препятствий, упражнения с мячами ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».	1	
	75	18.03.		Спортивный зал	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям.	1	

	76	20.03.		Спортивный зал	Игровой урок: «Ручной мяч», «Вызов по имени», «Вызов номеров» ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	
	77,78	31.03. 01.04		Спортивный зал	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в беге. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».	2	3
	79	03.04		Спортивный зал	Упражнения с мячами ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	80,81	06.04 08.04.		Спортивный зал	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям.	2	
	82	10.04.		Спортивный зал	Строевые упражнения . ТБ, бег, ОРУ. Игровой урок: «Снайперы», «Гонка мячей»	1	1
Итого по разделу:						14	
6. Л Е Г К А Я А Т Л Е	83	13.04.		Спортивный зал	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Снайперы», «Пустое место».	1	
	84	15.04.		Спортивный зал	Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	1	
	85	17.04.		Спортивный зал	Игровой урок: «Веселые старты». ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	

Т И К А							
	86	20.04.		Спортивный зал	Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	1
	87	22.04.		Спортивный зал	Прыжки в длину с места, многоскоки. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	1	1
	88	24.04.		Спортивный зал	Прыжки в длину с места, многоскоки. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Третий лишний», « Воробьи-вороны», «Запрещенное движение»	1	
	89	27.04.		Спортивный зал	Подтягивания, отжимания. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям. Игры: «Снайперы», «Гонка мячей».	1	1
	90-92	29.04. 06.05 08.05		Площадка	Высокий старт, бег 30м,60м. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» Игры: футбол, выбивалы.	3	1
	93,94	13.05 15.05.		Площадка	Высокий старт, бег на средние дистанции 350 м. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игры: футбол, «Мечта».	2	1
	95,96	18.05. 20.05.		Площадка	Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость 1000м. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игры: футбол, выбивалы.	2	1

	97-101	22.05. 25.05. 26.05. 27.05. 28.05.		Площадка	Метание мяча в цель, на дальность. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игры: футбол, выбивалы.	5	1
Итого по разделу:						19	
Основы знаний по физической культуре	102	29.05.		Класс	Итоговая проверочная работа.	1	
Итого по разделу:						1	

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

«ТБ» - техника безопасности, «ОРУ» - общие развивающие упражнения.

Раздел	№ урока	Дата		Место проведения	Тема. Содержание урока	Количество часов	
		план	факт			всего	зачеты
1триместр							
1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	01.09.		Площадка	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, «Снайперы».	1	
	2,3,4	03.09. 05.09. 08.09.		Площадка	Ходьба с различным положением рук, под счет. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад. Высокий старт, 30м,60м, эстафеты Игры: футбол, снайперы.	3	2
	5,6	10.09. 12.09.		Площадка	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м). ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег на средние дистанции 350м Игры: футбол, «Снайперы».	2	1
	7,8	15.09. 17.09.		Площадка	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180° ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость 1000м. Игры: футбол, «Снайперы», «Мечта».	2	1
	9	19.09.		Площадка	Игровой урок: Эстафеты. Футбол, «Снайперы».ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.		

	10,11	22.09. 24.09.		Площадка	Прыжок в длину с места. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность Игры: «Снайперы», «Метко в цель».	2	1
	12	26.09.		Спортивный зал	Игровой урок: «Веселые старты» ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	1	
	13,14	29.09. 01.10.		Спортивный зал	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Освоение техники многоскоков(тройной, пятерной) Игры с прыжками и осаливанием на одной, на двух ногах.	2	1
	15	03.10.		Спортивный зал	Строевые упражнения. ТБ, бег, ОРУ, Игровой урок: Пятнашки с вырубками, вызов по имени, вызов номеров.	1	
	16,17	06.10. 08.10.		Спортивный зал	Челночный бег 4х9м. Эстафеты с челночным бегом.ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	2	1
Итого по разделу:						16	
2. П О Д В И Ж Н Ы Е	18	10.10.		Спортивный зал	Бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «снайперы». Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.	1	
	19,20	13.10. 15.10.		Спортивный зал	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игры: «Гонка мячей», «Вызов по имени».	1	

С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы	21	17.10.		Спортивный зал	Игровой урок: «Веселые старты» ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	
	22,23	20.10. 22.10.		Спортивный зал	Полоса препятствий. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игры «Передал-садись», «Вызов по имени», «Гонка мячей».	2	
	24	24.10.		Спортивный зал	Игровой урок: «Снайперы», «Ручной мяч». ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	1	
	25,26	27.10. 29.10.		Спортивный зал	Построение в две шеренги. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям. «Снайперы»	2	
	27	31.10		Спортивный зал	Перестроение из двух шеренг в одну. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты»	1	
Итого по разделу:						11	
3. Г И М Н А С Т И К	28	12.11.		Спортивный зал	Гимнастика, виды гимнастики. Бег, ОРУ, строевые упражнения: Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На первый-второй рассчитайся»; построение в две шеренги, передвижение по диагонали, «змейкой»; рапорт учителю; повороты кругом; расчет по порядку; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Игра: «Снайперы». Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	

А	29	14.11.		Спортивный зал	Гимнастика ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра: «Снайперы».	1	
	30	17.11.		Спортивный зал	Кувырки вперед. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Третий лишний», «День-ночь», «Запрещенное движение»	1	
	31,32	19.11. 21.11.		Спортивный зал	Отжимания, подтягивания. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям Игры: «Мяч в стену», «Пустое место».	2	1,1
	33	24.11.		Спортивный зал	Стойка на лопатках. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	34	26.11.		Спортивный зал	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игры: «Мяч среднему», «Удочка», «Запрещенное движение».	1	1
	35	28.11.		Спортивный зал.	Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Командные пятнашки».	1	1
	2 триместр						
	36	01.12		Спортивный зал	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Воробы-вороны», «Снайперы».	1	

Итого по разделу:						9	
Г И М Н А С Т И К А	37,38	03.12. 05.12.		Спортивный зал	Полоса препятствий, прыжки со скакалкой. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Снайперы», «Кто ушел?».	2	1
	39	08.12.		Спортивный зал	Строевые упражнения. ТБ, бег, ОРУ Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	40	10.12.		Спортивный зал	Акробатика: группировка; перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед. 4 класс- кувырок назад. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «День-ночь», «Сова».	1	1
	41	12.12.		Спортивный зал	Акробатика: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; комбинации из изученных элементов. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Сова».	1	
	42	15.12.		Спортивный зал	ОРУ с обручами. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Гонка мячей», «Передал-садись», «Удочка».	1	
	43,44	17.12. 19.12.		Спортивный зал	Акробатика: ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке; с перешагиванием предметов; с поворотом на носках и одной ноге; на 180 градусов; с переносом предметов; приседание и переход в упор присев, стоя на колене. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Метко в цель», «Вызов номеров».	2	1

	45	22.12.		Спортивный зал	ОРУ с обручами. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игровой урок: «Веселые старты»	1	
Итого по разделу:						9	
4. Л Ы Ж Н Ы Е Г О Н К И	46	24.12.		Спортивный зал Площадка	Освоение техники лыжных ходов . Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении. Бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов по имени».	1	
	47,48	26.12. 29.12.		Площадка	Прохождение дистанции скользящим шагом. ТБ, строевые упражнения. Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря.	2	
	49-52	12.01, 14.01, 16.01, 19.01.		Площадка	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками; одновременному бесшажному; одновременному одношажному. Прохождение дистанции изученными способами без палок и с палками. ТБ, строевые упражнения.	4	
	53-57	21.01, 23.01, 26.01, 28.01, 30.01.		Площадка	Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами. ТБ, строевые упражнения.	5	

	58-62	02.02, 04.02, 06.02, 09.02 11.02.		Площадка	Изучение поворотов переступанием. Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием. ТБ, строевые упражнения.	5	1
	63	13.02.		Площадка	Закрепление изученного материала. Эстафеты, пятнашки. ТБ, строевые упражнения.	1	
	64,65 66	16.02. 18.02, 20.02.		Площадка	Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2- 2,5 километров. ТБ, строевые упражнения. Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2- 2,5 километров.	3	3
Итого по разделу:						21	
Основы знаний по физической культуре.	67,68	25.02. 27.02.		Спортивный зал.	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Названия, инвентарь, правила игр. Подвижные игры.	2	
3 триместр							
5 . П О Д В И Ж Н	69	02.03		Спортивный зал.	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игра: «Вызов по имени», «Командные пятнашки».	1	
	70	04.03		Спортивный зал	Игровой урок: «Снайперы», «Вызов по имени». ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.	1	

Ы Е С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы	71,72	06.03. 11.03.		Спортивный зал.	Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге, в медленном беге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	2	
	73	13.03.		Спортивный зал	Ловля и передача мяча ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	74	16.03.		Спортивный зал	Ловля и передача мяча ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, упражнения с мячами Игра: «Передал-садись», «Запрещенное движение».	1	
	75	18.03.		Спортивный зал	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям.	1	
	76	20.03.		Спортивный зал	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Ручной мяч», «Вызов по имени», «Вызов номеров»	1	
	77,78	31.03 01.04		Спортивный зал	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в беге. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».	2	3
	79	03.04		Спортивный зал	Строевые упражнения. ТБ, бег, ОРУ Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	80,81	06.04 08.04.		Спортивный зал	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям.	2	

	82	10.04.		Спортивный зал	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Снайперы», «Гонка мячей»	1	1
Итого по разделу:						14	
6. Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А	83	13.04		Спортивный зал	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Снайперы», «Пустое место».	1	
	84	15.04.		Спортивный зал	Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения	1	
	85	17.04.		Спортивный зал	Ведение мяча в движении шагом. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Веселые старты».	1	
	86	20.04.		Спортивный зал	Ведение мяча в движении шагом. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом.	1	1
	87	22.04.		Спортивный зал	Ведение мяча в движении бегом. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Прыжки в длину с места, многоскоки. Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	1	1
	88	24.04.		Спортивный зал	Прыжки в длину с места, многоскоки. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игровой урок: «Третий лишний», « Воробьи-вороны», «Запрещенное движение»	1	

	89	27.04.		Спортивный зал	Подтягивания, отжимания. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциям. Игры: «Снайперы», «Гонка мячей».	1	1
	90-92	29.04 06.05 08.05		Площадка	Подтягивания, отжимания ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м,60м. Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» Игры: футбол, выбивалы.	3	1
	93,94	13.05 15.05.		Площадка	Высокий старт, бег на средние дистанции 350м. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игры: футбол, «Мечта».	2	1
	95,96	18.05. 20.05.		Площадка	Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость 1000 м ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игры: футбол, выбивалы.	2	1
	97-101	22.05. 25.05. 26.05. 27.05. 28.05.		Площадка	Метание мяча в цель, на дальность. ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения. Игры: футбол, выбивалы.	5	1
Итого по разделу:						19	
Основы знаний по физической культуре	102	29.05.		Класс	Итоговая проверочная работа.	1	
Итого по разделу:						1	

