

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сюрногуртская средняя общеобразовательная школа
имени А.Е.Ярославцева»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 16
от «05 » июня 2022 г.

Составлена на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта
начального общего образования

Утверждено приказом №137
от « 05» июня 2022 г.

Директор школы: _____ Е.А. Хохрякова

Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы 4 года обучения

Составил: Мосова Е.Ю.,
учитель начальных классов I категории
Королёв Е.Н.,
учитель физической культуры I категории,
Корепанова Т.Г.,
учитель начальных классов высшей категории
Корепанова В.В.,
учитель начальных классов I категории

1. Пояснительная записка

Введение.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС начального общего образования с изменениями в п.12, п.19, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1576.
- С требованиями к результатам обучения Федерального государственного образовательного стандарта начального (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, стр. 10).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. №1015).
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социально-инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.06.2020 №16».
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Росстата от 17 августа 2016 года №429 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством образования и науки РФ федерального статистического наблюдения за деятельностью организаций, осуществляющих подготовку по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- с рекомендациями «Примерной программ начального общего образования по «Физической физкультуре» для 1-4 классов В.И. Ляха
- с авторской программой начального общего образования по физической физкультуре для 1-4 классов В.И. Ляха
- с возможностями линии УМК по « Школа России» для 1-4 классов системы учебников В.И.Ляха;
- с особенностями основной образовательной программы и образовательными потребностями и запросами обучающихся, Положения о рабочей программе МБОУ «Сюрногуртская СОШ»

1) Цели и задачи.

Целью школьного физического воспитания является формирование 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.

2) Общая характеристика учебного предмета.

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

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.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

3) 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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, 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

1 класс

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

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой

тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

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

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Гимнастика с элементами акробатики — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Легкая атлетика — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полу елочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Подвижные игры — совершенствуют свои навыки в подвижных играх, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и

его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

Знания о физической культуре - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и

координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Легкая атлетика — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

Подвижные и спортивные игры — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2) Формы организации познавательной деятельности.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

3) Проектная и учебно-исследовательская деятельность учащихся.

На уроках происходит формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Овладение умениями организовывать, здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностью, поиска средств её осуществления.

4) Воспитательная часть.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в МБОУ «Сюрногуртская СОШ им. А.Е. Ярославцева» – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1. в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
2. в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
3. в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования:

1. В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
3. вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
4. использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
5. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;

6. поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;
7. организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
8. организовывать профориентационную работу со школьниками;
9. организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;
10. развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;
11. организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

5) Система оценивания, формы, виды контроля.

- самоконтроль;
- сдача нормативов;
- выполнение упражнений;
- фронтальный опрос;
- итоговое тестирование.

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

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

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебные нормативы
1 класс**

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

Учебные нормативы 2 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13

9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 3 класс

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

9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Критерии оценивания тестирования:

«5» - выполнено 100 % работы

«4» - выполнено не менее 80 % работы

«3» - выполнено не менее 50 % работы

«2» - выполнено менее 50 % работы.

6) Коррекционная работа.

- учет группы здоровья ученика;

- учет индивидуальных возможностей;
- учет состояния здоровья (освобождение от занятий физкультурой после болезни)
- ученик, освобожденный от физической культуры на длительный срок, сдает теоретические вопросы по теме.

Формы работы с одаренными учащимися:

- участие в соревнованиях;
- участие в спортивных праздниках;
- посещение учащимися спортивных секций.

3. Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,

«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7

– 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Льжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

4. Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Возникновение физической культуры и спорта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
8	Олимпийские игры	1
9	Что такое физическая культура?	1
10	Темп и ритм	1
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1
12	Личная гигиена человека	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
21	Ловля и броски мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Индивидуальная работа с мячом	1
24	Школа укрощения мяча	1
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Глаза закрывай — упражненье начинай	1
27	Подвижные игры	1
28	Перекаты	1
29	Разновидности перекатов	1
30	Техника выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок вперед	1
32	Стойка на лопатках, «мост»	1
33	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье по гимнастической стенке	1

36	Висы на перекладине	1
37	Круговая тренировка	1
38	Прыжки со скакалкой	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Круговая тренировка	1
41	Подвижные игры	1
42	Вращение обруча	1
43	Обруч — учимся им управлять	1
44	Круговая тренировка	1
45	Круговая тренировка	1
46	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
47	Скользящий шаг на лыжах без палок	1
48	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
49	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
50	Скользящий шаг на лыжах с палками	1
51	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
52	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
53	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
54	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
55	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1
56	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
57	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
58	Лазанье по канату	1
59	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1
60	Прохождение полосы препятствий	1
61	Прохождение усложненной полосы препятствий	1
62	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
64	Прыжок в высоту спиной вперед	1
65	Прыжки в высоту	1
66	Броски и ловля мяча в парах	1
67	Броски и ловля мяча в парах	1
68	Ведение мяча	1
69	Ведение мяча в движении	1
70	Эстафеты с мячом	1
71	Подвижные игры с мячом	1
72	Подвижные игры	1
73	Броски мяча через волейбольную сетку	1
74	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
75	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
77	Бросок набивного мяча от груди	1
78	Бросок набивного мяча снизу	1
79	Подвижная игра «Точно в цель»	1
80	Тестирование вися на время	1
81	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
82	Тестирование прыжка в длину с места	1
83	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
84	Тестирование подъема туловища за 30 с	1

85	Техника метания на точность	1
86	Тестирование метания малого мяча на точность	1
87	Подвижные игры для зала	1
88	Беговые упражнения	1
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
90	Тестирование челночного бега 3*10м	1
91	Тестирование метания мешочка на дальность	1
92	Командная подвижная игра «Хвостики	1
93	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
94	Командные подвижные игры	1
95	Подвижные игры с мячом	1
96	Подвижные игры	1
97	Поведение на водоемах в летний период. Имитация на суше движения рук при плавании.	1
98	Первая помощь утопающему. Имитация на суше движения ног при плавании.	1
99	Подвижные игры.	1
Итого:		99 часов

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1
2	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	1
3	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».	1
4	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».	1
5	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° .Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
6	Прыжки по разметкам, через препятствия .Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
7	Прыжки по разметкам, через препятствия .Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
8	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы.	1
9	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы	1
10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
12	Подвижные игры	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время.	1
19	Подвижная игра «Кот и мыши».	1
20	Режим дня.	1

21	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22	Подвижная игра «осада города».	1
23	Броски и ловля мяча в парах	1
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1
25	Ведение мяча.	1
26	Упражнения с мячом.	1
27	Подвижные игры.	1
28	Кувырок вперед.	1
29	Кувырок вперед с трех шагов.	1
30	Кувырок вперед с разбега.	1
31	Усложненные варианты кувырка вперед с разбега.	1
32	Стойка на лопатках, мост.	1
33	Круговая тренировка.	1
34	Стойка на голове.	1
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Различные виды перелезаний.	1
37	Различные виды перелезаний.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Прыжки в скакалку.	1
40	Прыжки в скакалку в движении.	1
41	Круговая тренировка.	1
42	Вращение обруча.	1
43	Вращение обруча.	1
44	Варианты вращения обруча.	1
45	Варианты вращения обруча.	1
46	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка.	1
49	ТБ лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50	Повороты переступание на лыжах без палок.	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
52	Торможение падением на лыжах с палками.	1
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
54	Повороты переступание на лыжах с палками и обгон.	1
55	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1
56	Подъем на склон «елочкой»	1
57	Передвижение на лыжах змейкой.	1
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
61	Круговая тренировка.	1
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
63	Преодоление полосы препятствий.	1
64	Усложненная полоса препятствий.	1
65	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
67	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1
69	Броски и ловля мяча в парах.	1

70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
73	Эстафеты с мячом.	1
74	Упражнение и подвижные игры с мячом.	1
75	Знакомство с мячами-хопами	1
76	Прыжки на мячах-хопах.	1
77	Круговая тренировка.	1
78	Подвижные игры.	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
84	Броски набивного мяча от груди и способом снизу.	1
85	Броски набивного мяча из-за головы на дальность.	1
86	Тестирование виса на время.	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
93	Подвижные игры для зала.	1
94	Беговые упражнения.	1
95	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
96	Тестирование челночного бега 3 x 10.	1
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
98	Подвижная игра «Хвостики»	1
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1
100	Бег на 1000 метров.	1
101	Подвижные игры с мячом.	1
102	Подвижные игры.	1

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по т.б	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Техника челночного бега	1
4.	Тестирование челночного бега 3X10м	1
5.	Способы метания мяча на дальность	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность	1
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
8.	Спортивная игра «Футбол»	1
9.	Прыжок в длину с разбега	1
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1

12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
13.	Тестирование метания мяча на точность	1
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18.	Тестирование виса на время	1
19.	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20.	Футбольные упражнения	1
21.	Футбольные упражнения в парах	1
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23.	Подвижная игра «Осада города»	1
24.	Броски и ловля мяча в парах	1
25.	Закаливание	1
26.	Ведение мяча	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Кувырок вперёд. Инструктаж по т.б.	1
29.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1
30.	Варианты выполнения кувырка вперёд	1
31.	Кувырок назад	1
32.	Кувырки	1
33.	Круговая тренировка	1
34.	Стойка на голове	1
35.	Стойка на руках	1
36.	Круговая тренировка	1
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
39.	Прыжки в скакалку	1
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1
41.	Лазание по канату в три приёма	1
42.	Круговая тренировка	1
43.	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44.	Упражнения на гимнастическом бревне	1
45.	Круговая тренировка	1
46.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1
47.	Варианты вращения обруча	1
48.	Круговая тренировка	1
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по т.б.	1
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
52.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
53.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
54.	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
55.	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
56.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1

58.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61.	Полоса препятствий. Инструктаж по т.б.	1
62.	Усложнённая полоса препятствий	1
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
64.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
65.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
66.	Эстафеты с мячом	1
67.	Подвижные игры	1
68.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
69.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
70.	Подвижная игра «Пионербол»	1
71.	Подвижная игра «Пионербол»	1
72.	Подвижная игра «Пионербол»	1
73.	Волейбол как вид спорта	1
74.	Волейбол как вид спорта	1
75.	Подготовка к волейболу	1
76.	Подготовка к волейболу	1
77.	Контрольный урок по волейболу	1
78.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
79.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
80.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
81.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
82.	Тестирование виса на время	1
83.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
84.	Тестирование прыжка в длину с места	1
85.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
86.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1
87.	Знакомство с баскетболом	1
88.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
89.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
90.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
91.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
92.	Беговые упражнения	1
93.	Беговые упражнения	1
94.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
95.	Тестирование челночного бега 3X10м	1
96.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
97.	Спортивная игра «Футбол»	1
98.	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
99.	Бег на 1000 метров. Итоговый тест	1
100.	Спортивные игры. Имитация движения рук при плавании	1
101.	Спортивные и подвижные игры. Имитация движения ног при плавании	1
102.	Спортивные и подвижные игры. Первая помощь утопающему	1

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по т.б	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Техника паса в футболе	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по футболу	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование вися на время	1
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед. Инструктаж по т.б	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Зарядка	1
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка	1
33	Стойка на голове и руках	1
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
35	Гимнастические упражнения	1
36	Висы	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в два приема	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Подвижные игры	1
45	Круговая тренировка	1

46	Круговая тренировка	1
47	Вращение обруча	1
48	Круговая тренировка	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по т.б	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
56	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
57	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
70	Полоса препятствий. Инструктаж по т.б	1
71	Усложненная полоса препятствий	1
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
74	Физкультминутка	1
75	Знакомство с опорным прыжком	1
76	Опорный прыжок	1
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1
79	Подвижная игра «Пионербол»	1
80	Упражнения с мячом	1
81	Волейбольные упражнения	1
82	Контрольный урок по волейболу	1
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
85	Тестирование вися на время	1
86	Тестирование наклона из положения стоя	1
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягиваний и отжимания	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
90	Баскетбольные упражнения	1
91	Тестирование метания малого мяча на точность	1
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1

93	Беговые упражнения	1
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1
97	Футбольные упражнения	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
99	Бег на 1000 м	1
100	Спортивные игры Имитация движения рук при плавании	1
101	Подвижные и спортивные игры Имитация движения ног при плавании	1
102	Подвижные и спортивные игры Первая помощь утопающему	1

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

В состав учебно-методического комплекта (УМК) «Школа России» по Физической культуре для 1-4 классов входят:

УМК

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы
2. А.Ю. Патрикеев поурочные разработки по физической культуре Москва «ВАКО» 2014г
3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.*
4. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
5. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
6. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

Оборудование

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические,

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Стенка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Номера нагрудные

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное
Жилетки игровые с номерами
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Комплект лыж
Секундомер
Средства до врачебной помощи (аптечка)

6. КИМЫ.

Итоговый тест по физической культуре в 1 класса.

1. Закончите пословицу. «Здоровье в порядке – спасибо...»
 - А) врагам
 - Б) друзьям
 - В) учителям
 - Г) зарядке
2. В каком виде спорта используется шайба?
 - А) гандбол
 - Б) волейбол
 - В) хоккей
 - Г) теннис
3. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?
 - А) гимнаст
 - Б) хоккеист
 - В) пловец
 - Г) атлет
4. При занятии физической культурой необходимо быть:
 - А) в спортивной форме
 - Б) в красивом костюме
 - В) в платье
 - Г) в куртке
5. Занятия физической культурой...
 - А) укрепляет здоровье и придает силы
 - Б) вызывает болезнь
 - В) вызывает голод
 - Г) вызывает сонливость
6. На уроке физкультуры запрещается...
 - А) драться
 - Б) слушать учителя
 - В) выполнять требования
 - Г) заниматься спортом
7. В каком виде спорта используется обруч...
 - А) легкая атлетика
 - Б) художественная гимнастика
 - В) тяжелая атлетика
 - Г) баскетбол
8. Как обувь должна быть на ученике при занятиях физической культурой?
 - А) кроссовки
 - Б) шлепки

- В) туфли
- Г) босиком

Итоговый тест по физической культуре во 2 классе

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Закончи речёвку, про закалывание.

Солнце, воздух и *..вода* - наши *..лучшие друзья*.

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

10. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон

11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

12. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

13. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

14. На каких частях тела можно измерить пульс?

запястье, шея, висок, сердце

15. На какие три части делится урок физической культуры

- А. Вводная, основная, заключительная
- Б. Начало, середина, конец
- В. Разминка, основа, рефлексия

Итоговый тест по физической культуре в 3 классе

1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение «ласточка»
- Б. Умение садиться на «шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

9. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

Итоговый тест по физической культуре в 4 классе.

1. Какого цвета олимпийский флаг?

- а – Красный с эмблемой олимпиады
- б – Белый, синий, красный
- в – Белый с олимпийской эмблемой

2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

- а – Буллит
- б – Пенальти
- в – Штраф

3. Нападающий удар в волейболе

- а – удар одной рукой через сетку
- б – удар ногой через сетку
- в – удар двумя руками через сетку

4. К тяжелой атлетике относятся :

- а – занятие с гантелями и гириями
- б – бег на короткие и длинные дистанции
- в – поднятие штанги с большим весом

5. К легкой атлетике относятся:

- а – занятие с гириями, с гантелями, штангой
- б – прыжки в высоту и длину
- в – бег, прыжки, метание различных снарядов

6. К спортивной гимнастике относится:

- а – занятие на перекладине
- б – занятие на брусьях
- в – занятие на брусьях, перекладине, опорный прыжок

7. Игра в баскетбол это:

- а -через сетку ногами
- б – игра на два кольца
- в – руками ногами через сетку

8. Эстафета в спортивных состязаниях передается:

- а – после касания игрока рукой или передаче палочки
- б – после выполнения упражнения, начинает другой
- в – после бега начинает другой

9. К спортивным играм относится:

- а – игра «перестрелка» , «выбивало»
- б – игра баскетбол, волейбол, футбол
- в – игра «боулинг», «третий лишний»

10. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- а - Покупка лекарств
- б - Обильное питание
- в - Занятие спортом

11. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание

В. Занятие спортом

12. Что такое комплекс физических упражнений?

а – это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим

б – это упражнение на 8 счетов

в – это упражнение на силу, ловкость, выносливость