

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа" с. Усть-Ильч

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 46 от 12.04.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

начального общего образования

Срок реализации программы - 4 года

Составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012), учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1 - 4 классы» (М.: Просвещение, 2014) и с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2012).

Составитель: учитель физкультуры Игошина Е.В.

с. Усть-Ильч
2017 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 - 4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1- 4 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1 - 4 классы» (М.: Просвещение, 2014).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Целью 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,
- развиваются мышление творчество и самостоятельность.

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

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной 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.

Раздел **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге 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; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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; приём 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 включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 вперёд (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-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание 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.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» рассчитан на 405 ч. В 1 классе на предмет «Физическая культура» отводится 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебных недели), во 2, 3, 4 классах 102 ч в год (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ 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 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

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.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ ТЕОРИИ УЧАЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ:

1 класс

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся 1 класса получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культур;
- Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;

2 класс

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.

- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся 2 класса получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.

3-4 класс

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ ИЗ РАЗДЕЛА ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ УЧАЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ:

1 класс

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять 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 виса лежа;

- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекувы, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

Учащиеся 1 класса получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

2 класс

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;

- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис за веревку одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Разминаться скакалками, обручами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, на гимнастических скамейках .

Учащиеся 2 класса получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3 класс

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, полушпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМ ИЗ РАЗДЕЛА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА УЧАЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ:

1 класс

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся 1 класса получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

2 класс

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега,
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

Учащиеся 2 класса получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

3 класс

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- 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.

Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМ ИЗ РАЗДЕЛА ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ:

1 класс

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

Учащиеся 1 класса получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость 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;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

2 класс

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

Учащиеся 2 класса получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость 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;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

3 класс

- 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 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость 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;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМ ИЗ РАЗДЕЛА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ УЧАЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ

1 класс

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Учащиеся 1 класса получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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 и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять 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;
- 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 универсальные умения управлять 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;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

2 класс

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся 2 класса получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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 и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять 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;

- 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 универсальные умения управлять 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;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

3 класс

- 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, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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 и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- Осваивать универсальные умения управлять 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;
- 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;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Формы контроля и учета достижений обучающихся

- «Президентские тесты»
- участие в соревнованиях
- активность в программах внеурочной деятельности
- самостоятельная работа
- портфолио

критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение 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.

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 несколько их.

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

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

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

**Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры
1 класса**

Разделы четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
I. Знания о физической культуре	2	1			3
II. Способы физкультурной деятельности		1	1	1	3
III. Физическое совершенствование:					
Лёгкая атлетика	6			12	18
Гимнастика		21			21
Подвижные игры с элементами спортивных игр	17		9	11	37
Лыжная подготовка			17		17
Всего	25	23	27	24	99

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 КЛАСС**

№ п/п	№ Урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			
1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		
2	2	Бег с изменяющимся направлением движения змейкой, по кругу	1		
3	3	Бег с ускорением от 10 до 15 м Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком	1		
4	4	Прыжки в длину с места	1		

5	5	Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги	1		
6	6	Бросок большого мяча на дальность двумя руками из-за головы	1		
7	7	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР					
8	8	<i>Техника безопасности во время занятий играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	1		
9	9	Подвижные игры «Пустое место», «Салки-догонялки», «Белые медведи»	1		
10	10	Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка», «Пятнашки»	1		
11	11	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места	1		
12	12	Удар по мячу катящемуся навстречу	1		
13	13	Подвижные игры «Гонка мячей», «Удар ногой», «Метко в цель»	1		
14	14	Специальные передвижения без мяча. Ловля мяча на месте	1		
15	15	Ловля мяча в движении низко летящего	1		
16	16	Подвижные игры «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		
17	17	Подвижные игры «Кто быстрее», «Волк во рву», «Охотники и утки»	1		
18	18	Подвижные игры «Метко в цель», «выстрел в небо», «Брось-поймай»	1		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ					
19	19	<i>Правила безопасности во время занятий гимнастикой</i> <i>Оздоровительные формы занятий</i>	1		
20	20	Выполнение основной стойки по команде «Смирно!» Построение в шеренгу и колонну	1		
21	21	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	1		
22	22	Повороты направо, налево Акробатические упражнения. Упоры присев, лежа согнувшись, лежа сзади	1		
23	23	Построение в круг. Седы на пятках, углом	1		
24	24	Группировка из положения лежа и раскачивание в полной группировке (с помощью)	1		
25	25	Перекаты назад из седа в группировке и	1		

		обратно			
26	26	Наклон вперед из положения сидя Вис стоя спереди, сзади. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1		
27	27	Зависом одной и двумя ногами с помощью. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	1		
28	28	Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня	1		
29	29	Подвижные игры	1		
30	30	Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня	1		
31	31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев	1		
32	32	Подвижные игры	1		
33	33	Лазанье по горизонтальной скамейке, подтягиваясь руками лежа на животе	1		
34	34	Эстафеты «Смена сторон», «Отзыв номеров»	1		
35	35	Подвижные игры	1		
36	36	Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1		
37	37	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 90°.	1		
38	38	Подвижные игры	1		
39	39	Прыжки с высоты до 30 см	1		
40	40	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку	1		
41	41	Подвижные игры	1		
42	42	Игры с прыжками с использованием скакалки	1		
43	43	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя.	1		
44	44	Подвижные игры	1		
45	45	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	1		
46	46	Ползание и переползание по-пластунски	1		
47	47	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1		
48	48	<i>Режим дня и его планирование</i>	1		
III четверть – 27 ч					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР					
49	1	<i>Правила безопасности во время занятий играми. Удар ногой по неподвижному мячу с одного-двух шагов</i>	1		
50	2	Ловля мяча на месте летящего на уровне головы	1		
51	3	Подвижные игры «Гонка мячей», «Удар ногой», «Метко в цель»	1		
52	4	Броски мяча двумя руками от груди	1		
53	5	Подвижные игры «Мяч соседу», «Выстрел в	1		

54	6	небо», «Гонка мячей», «Метко в цель» Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места	1		
55	7	Удар по мячу катящемуся навстречу	1		
56	8	Подвижные игры «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		
57	9	Подвижные игры «Метко в цель», «Выстрел в небо», «Брось-поймай»			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
58	10	<i>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</i> <i>Возникновение физической культуры у древних людей</i>	1		
59	11	Организуемые команды: «лыжи на плечо!», «лыжи под руку!», «лыжи к ноге!». Переноска лыж на плече и под рукой	1		
60	12	Передвижение в колонне с лыжами Ступающий шаг без палок	1		
61	13	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток	1		
62	14	Повороты на месте переступанием вокруг носков. Скользящий шаг без палок	1		
63	15	Подвижные игры на лыжах	1		
64	16	Скользкий шаг без палок	1		
65	17	Подвижные игры на лыжах	1		
66	18	Скользкий шаг с палками	1		
67	19	Подвижные игры на лыжах	1		
68	20	Скользкий шаг с палками Повороты с продвижением вперед	1		
69	21	Подъемы и спуски под уклон	1		
70	22	Спуск в стойке устойчивости	1		
71	23	Подъем ступающим шагом	1		
72	24	Подъем «лесенкой» наискось	1		
73	25	Передвижение на лыжах до 1 км	1		
74	26	НРК -2ч. Игры и развлечения Коми народа в зимнее время года.	1		
75	27	Эстафета. Подвижные игры			
IV - ЧЕТВЕРТЬ					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР					
76	1	<i>Техника безопасности во время занятий играми. Развитие двигательных качеств</i>	1		
77	2	Броски мяча двумя руками стоя на месте от груди в парах	1		
78	3	Передача сверху и ловля мяча снизу в парах	1		
79	4	Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»	1		
80	5	Передача мяча снизу и ловля мяча	1		
81	6	Бросок мяча от плеча. Игра «Мяч в корзину»	1		
82	7	Ведение мяча стоя на месте	1		

83	8	Ведение мяча в шаге	1		
84	9	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча».	1		
85	10	Ловля и передача мяча на месте	1		
86	11	Ловля и передача мяча в движении	1		
87	12	Подвижные игры «Гонка мячей», «Удар ногой», «Метко в цель», «Школа мяча».			
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ					
88	13	<i>Техника безопасности во время занятий физической культурой</i> Высокий старт с последующим стартовым ускорением	1		
89	14	Бег из различных И.П. и с разным положением рук. Бег 30 м с высокого старта	1		
90	15	Подвижные игры «Кто быстрее», «Пеньки», «Охотники и утки»	1		
91	16	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы с места Челночный бег 3*10 м	1		
92	17	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через веревочку высотой 30-40 см	1		
93	18	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		
94	19	Прыжки в длину с места	1		
95	20	Метание малого мяча с места на дальность Поднимание туловища из положения лежа	1		
96	21	Подвижные игры «Пеньки», «Охотники и утки», «Салки-догонялки»	1		
97	22	Бег 1000 м.	2		
98-99	23-24	НРК-2 ч. Игры и развлечения Коми народа в летнее время года. Подвижные игры			

**Демонстрировать уровень физической подготовленности
1 класс**

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

**Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры
2 класса**

Разделы / четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	2		1	1	4
Способы физкультурной деятельности	1	1	1		3
Лёгкая атлетика	10			10	20
Подвижные игры	В процессе уроков				
Гимнастика		19			19
Спортивные игры	14		8	11	33
Физкультурно-оздоровительная деятельность		1			1
Лыжная подготовка			18		18
НРК			2	2	4
Всего	27	21	30	24	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 КЛАСС

№ п/п	№ Урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6
		<u>I – ЧЕТВЕРТЬ - 27 ч</u>			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	12		
1	1	<i>Техника безопасности во время занятий физической культурой. Понятие о физической культуре</i>	1		
2	2	«Круговая эстафета» (расстояние 10-15м)	1		
3	3	Высокий старт. Бег 30 м	1	Учет	
4	4	Прыжки в длину с места	1	Учет	
5-6	5-6	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	2	Учет	
7-8	7-8	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см Челночный бег 3*10м	2		
9-10	9-10	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с 4-5 м	2	Учет	
11	11	Равномерный бег до 4 мин	1		
12	12	<i>Представление о физических качествах. Профилактика травматизма.</i>	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	15		
13	13	<i>Техника безопасности во время занятий играми Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	1		
14	14	Ведение мяча на месте и в движении	1		
15	15	Ведение мяча с изменением направления	1		
16	16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
17	17	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1		
18	18	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		
19	19	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		
20	20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1		
21	21	Верхняя передача мяча над собой	1		
22	22	Нижняя передача мяча над собой	1		
23	23	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
24	24	Верхняя передача мяча в парах	1		
25	25	Нижняя передача мяча в парах	1		
26	26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1		
27	27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1		

		<u>II - ЧЕТВЕРТЬ - 21 ч</u>			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21 ч		
28	1	<i>Правила безопасности во время занятий гимнастикой</i> Строевые команды	1		
29	2	Движения и передвижения строем	1		
30	3	Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью)	1		
31	4	Перекаты из упора присев назад и боком.	1		
32	5	Кувырок вперед в группировке	1		
33	6	Стойка на лопатках согнув ноги	1		
34	7	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1		
35	8	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1		
		Отжимание от скамейки			Учет
36	9	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
37	10	Кувырок в сторону. Прыжки через скакалку.	1		
38	11	Упражнения в вися стоя и лежа	1		
		Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа			Учет
39	12	Комбинация из освоенных элементов. Прыжки через скакалку.	1		
40	13	Комбинация из освоенных элементов	1		
		Наклон вперед из положения сидя			Учет
41	14	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках	1		
42	15	<i>Дыхательная гимнастика</i> <i>Гимнастика для глаз</i>	1		
43	16	<i>Оздоровительные формы занятий</i> Поднимание туловища из положения лежа	1		
44	17	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1		
45	18	Опорный прыжок.	1		
46	19	Перелезание через гимнастического коня	1		
47	20	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		Учет
		<i>Режим дня и его планирование</i>	1		
		III- ЧЕТВЕРТЬ – 30 ч			
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	9 ч		
49	1	<i>Зарождение Олимпийских игр.</i>	1		
50	2	<i>Зарождение упражнений с мячом. Удар ногой по неподвижному мячу</i>	1		

51	3	Удар ногой по катящемуся мячу	1		
52	4	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	1		
53	5	Ведение мяча внутренней частью подъема по прямой	1		
54	6	Ведение мяча внешней частью подъема по прямой	1		
55	7	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с остановкой по сигналу	1		
56-57	8-9	Игра в мини- футбол по упрощенным правилам	2		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			21 ч		
58	10	<i>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой</i> <i>Основные способы закаливания</i>	1		
59	11	Ступающий шаг с палками	1		
60	12	Скользкий шаг без палок	1		
61	13	Скользкий шаг без палок	1		
62	14	Скользкий шаг с палками	1		
63	15	Повороты переступанием вокруг пяток	1		
64	16	Скользкий шаг с палками	1		
65	17	Повороты переступанием вокруг носков	1		
66	18	Подъем ступающим шагом	1		
67	19	Спуски в основной стойке	1		
68	20	Подъем «лесенкой»	1		
69	21	Попеременный двухшажный ход без палок	1		
70	22	Попеременный двухшажный ход без палок	1		
71	23	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Учет	
72	24	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
73	25	Попеременный двухшажный ход с палками Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	Учет	
74	26	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон Передвижение на лыжах до 2 км	1		Учет
75	27	Попеременный двухшажный ход с палками Передвижение на лыжах 1 км	1		
76	28	Подвижные игры на лыжах	1		
77-78	29-30	НРК -2ч. Игры и развлечения Коми народа в зимнее время года. Эстафета	2		
IV- ЧЕТВЕРТЬ - 24 ч					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР					
79	1	<i>Техника безопасности во время занятий играми</i>	1		
80	2	Специальные передвижения в стойке баскетболиста. Остановка в шаге и прыжком	1		

81	3	Ведение мяча с изменением направления	1	Учет	
82	4	Ведение мяча с остановками по сигналу	1		
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1	Учет	
84	6	Игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам	1		
85	7	Специальные движения. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	1		
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Учет	
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Отжимание от скамейки	1	Учет	
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1		
89	11	Передача сверху двумя руками вперед-вверх	1		
90	12	Учебная игра в «Пионербол»	1		
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ					
91	13	<i>Техника безопасности во время занятий физической культурой</i>	1		
		Бег с ускорением до 30 м.			
92	14	Бег 30 м с высокого старта	1	Учет	
93	15	Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3*10 м	1	Учет	
94	16	Метание малого мяча с места на дальность Прыжки в длину с места	1	Учет	
95	17	Метание малого мяча с места на дальность	1		
96	18	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см Поднимание туловища из положения лежа	1	Учет	
97	19	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см	1		
98	20	Медленный бег до 5 мин. Наклон вперед из положения сидя	1	Учет	
99	21	Бег 1000 м.	1	Учет	
100	22	Бег 1500 м без учета времени	1		
101-102	23-24	НРК-2 ч. Игры и развлечения Коми народа в летнее время года	2		

**Демонстрировать уровень физической подготовленности
2 класс**

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

**Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры
3 класса**

Разделы / четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	2	1	1	1	5
Способы физкультурной деятельности		1	1		2
Лёгкая атлетика	10			10	20
Подвижные игры	В процессе уроков				
Гимнастика		19			19
Спортивные игры	14		8	11	33
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	-	1		2
Лыжная подготовка			17		17
НРК			2	2	4
Всего	27	21	30	24	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 КЛАСС

№ п/п	№ Урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6
		<u>I – ЧЕТВЕРТЬ - 27 ч</u>			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	12		
1	1	<i>Техника безопасности во время занятий физической культурой.</i>	1		
2	2	<i>Понятие о физической культуре</i>	1		
3	3	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м)	1	Учет	
4	4	Высокий старт. Бег 30 м	1	Учет	
5-6	5-6	Прыжки в длину с места	2	Учет	
7-8	7-8	Прыжки в высоту с прямого разбега	2		
9	9	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см	1	Учет	
10	10	Эстафета. Челночный бег 3*10 м	1		
11	11	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с 4-5 м	1		
12	12	Равномерный бег до 5 мин	1		
		<i>Возникновение физической культуры у древних людей. Подвижные игры.</i>	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	15		
13	1	<i>Организация игр, правила поведения и безопасности.</i>	1		
14	2	<i>Профилактика травматизма.</i>	1		
15	3	<i>Развитие двигательных качеств в спортивных играх.</i>	1		
16	4	Специальные передвижения. Остановка прыжком с двух шагов	1		
17	5	Ведение мяча в движении вокруг стоек «змейкой»	1		
18	6	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
19	7	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1		
20	8	Бросок двумя руками от груди после ведения и остановки	1		
21	9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		
22	10	Бросок мяча с места	1	Учет	
23	11	Верхняя передача мяча над собой	1		
24	12	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
25	13	Верхняя передача мяча в парах	1	Учет	
26	14	Прием мяча снизу двумя руками (ловля мяча)	1		
27	15	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		
		Нижняя прямая подача	1		

		<u>II - ЧЕТВЕРТЬ - 21 ч</u>		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21 ч	
28	1	<i>Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</i>	1	
29	2	Строевые команды	1	
30	3	Движения и передвижения строем	1	
31	4	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
32	5	Перекаты из упора присев назад и боком.	1	
33	6	2-3 кувырка вперед. Прыжки через скакалку	1	
34	7	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев	1	Учет
35	8	Стойка на лопатках. Отжимание от скамейки	1	
36	9	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Учет
37	10	«Мост» из положения лежа на спине	1	
		Прыжки через скакалку.		
38	11	Упражнения в висе стоя и лежа	1	
		Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа		Учет
39	12	Комбинация из освоенных элементов	1	
40	13	Комбинация из освоенных элементов	1	
		Наклон вперед из положения сидя		Учет
41	14	Комбинация из освоенных элементов	1	Учет
42	15	<i>Основные способы передвижения человека. Измерение частоты сердечных сокращений</i>	1	
43	16	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	
		Поднимание туловища из положения лежа		Учет
44	17	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения	1	
45	18	Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня	1	
46	19	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
47	20	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Учет
48	21	<i>Режим дня и его планирование</i>	1	
		III- ЧЕТВЕРТЬ – 30 ч		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	9 ч	
49	1	<i>Организация игр, правила поведения и безопасности. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</i>	1	
50	2	<i>Название и правила игры в футбол.</i> Удар ногой по неподвижному мячу по воротам	1	Учет

51	3	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу по воротам	1		
52	4	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	1	Учет	
53	5	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	1		
54	6	Ведение мяча между стойками и обводкой стоек	1		
55	7	Ведение мяча с остановкой по сигналу	1		
56-57	8-9	<i>Игра в мини- футбол по упрощенным правилам</i>	2		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			21 ч		
58	10	<i>Техника безопасности при занятиях лыжами Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами</i>	1		
59	11	Попеременный двухшажный ход	1		
60	12	Попеременный двухшажный ход	1		
61	13	<i>Оздоровительные формы занятий</i>	1		
62	14	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км	1		
63	15	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км	1	Учет	
64	16	Поворот переступанием. Эстафета	1		
65	17	Подъем «лесенкой»	1	Учет	
66	18	Спуск в высокой стойке	1		
67	19	Подъем «елочкой»	1		
68	20	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км	1		
69	21	Одновременный одношажный ход	1		
70	22	Одновременный одношажный ход	1		
71	23	Спуск в низкой стойке	1		
72	24	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Учет	
73	25	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км	1		
74	26	Чередование одновременного одношажного с попеременным двухшажным	1		
75	27	Передвижение на лыжах 1 км	1	Учет	
76	28	Подвижные игры на лыжах	1		
77-78	29-30	НРК -2ч. <i>Игры и развлечения Коми народа в зимнее время года. Эстафета</i>	2		
IV- ЧЕТВЕРТЬ - 24 ч					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			12		
79	1	<i>Техника безопасности во время занятий играми. Развитие двигательных качеств в спортивных играх</i>	1		
80	2	Остановка прыжком с двух шагов	1		
81	3	Ведение мяча в движении вокруг стоек	1	Учет	

82	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах	1	Учет	
83	5	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		
84	6	Бросок двумя руками от груди после ведения и остановки	1		
85	7	<i>Название и правила игры в мини-баскетбол</i> Учебная игра в «мини-баскетбол»	1		
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Учет	
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Отжимание от скамейки	1	Учет	
88	10	Нижняя прямая подача	1		
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1		
90	12	Учебная игра в «Пионербол»	1		
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			12		
91	1	<i>Техника безопасности во время занятий физической культурой</i> Бег с ускорением до 30 м.	1		
92	2	Бег 30 м с высокого старта	1	Учет	
93	3	Прыжки в длину с разбега, согнув ноги	1		
94	4	Метание малого мяча с разбега на дальность Челночный бег 3*10 м	1	Учет	
95	5	Метание малого мяча с разбега на дальность Прыжки в длину с места	1	Учет	
96	6	Прыжки в высоту способом «перешагивание» Поднимание туловища из положения лежа	1	Учет	
97	7	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Учет	
98	8	Медленный бег до 6 мин. Наклон вперед из положения сидя	1	Учет	
99	9	Бег 1500 м без учета времени	1		
100	10	Бег 1000 м.	1	Учет	
101-102	11-12	<i>НРК. Игры и развлечения Коми народа в летнее время года</i>	2		

**Демонстрировать уровень физической подготовленности
3 класс**

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

**Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры
4 класса**

Разделы четверть	І четверть (часы)	ІІ четверть (часы)	ІІІ четверть (часы)	ІV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	2	1	1	1	5
Способы физкультурной деятельности		1			1
Лёгкая атлетика	10			9	19
Подвижные игры	В процессе уроков				
Гимнастика		19			19
Спортивные игры	14		8	11	33
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	-	1	1	3
Лыжная подготовка			18		18
НРК			2	2	4
Всего	27	21	30	24	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 КЛАСС

№ п/п	№ Урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6
		<u>I – ЧЕТВЕРТЬ - 27 ч</u>			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	12		
1	1	<i>Техника безопасности во время занятий физической культурой</i>	1		
		<i>Профилактика травматизма.</i>			
2	2	<i>Понятие о физической культуре</i>	1		
		<i>Бег с ускорением от 40 до 60 м</i>			
3	3	<i>Стартовое ускорение. Бег 30 м с высокого старта</i>	1		
4	4	<i>Финиширование. Бег 30 м. Эстафета</i>	1	Учет	
5	5	Прыжки в длину с места	1	Учет	
6	6	<i>Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</i>	1		
		Челночный бег 3*10 м		Учет	
7	7	Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	1	Учет	
8	8	<i>Прыжки в длину с разбега, согнув ноги</i>	1		
9	9	<i>Бросок большого мяча на дальность двумя руками из-за головы</i>	1		
10	10	<i>Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 5-6 м</i>	1		
11	11	<i>Равномерный бег до 6 мин</i>	1		
12	12	<i>Режим дня. Составление режима дня</i>	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	15		
13	1	<i>Техника безопасности во время занятий играми. Развитие двигательных действий в игре футбол, волейбол, баскетбол</i>	1		
14	2	<i>Ведение мяча с изменением направления и скорости</i>	1		
15	3	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении</i>	1		
16	4	<i>Броски в кольцо двумя руками снизу</i>	1		
17	5	<i>Бросок в кольцо одной рукой от плеча</i>	1		
18	6	<i>Бросок в кольцо одной рукой от плеча</i>	1		
19	7	<i>Название и правила игры в мини-баскетбол</i>	1		
		Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам			

20	8	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1		
21	9	Упражнения с мячом Нижняя передача мяча через сетку двумя руками	1		
22	10	Верхняя передача мяча через сетку двумя руками	1		
23	11	Нижняя и верхняя передача мяча через сетку двумя руками	1		
24	12	Нижняя и верхняя передача мяча через сетку двумя руками	1		
25	13	Нижняя прямая подача	1		
26	14	<i>Название и правила игры в волейбол инвентарь и оборудование</i>	1		
27	15	Игра в «Пионербол» Игра в «Пионербол»	1		
<u>II - ЧЕТВЕРТЬ - 21 ч</u>					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21 ч		
28	1	<i>Правила безопасности во время занятий гимнастикой</i>	1		
29	2	<i>Представление о физических упражнениях</i> Построение. Строевые команды. Рапорт учителю	1		
30	3	Перестроение. Движения и передвижения строем.	1		
31	4	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Учет	
32	5	Кувырок вперед. Поднимание туловища из положения лежа	1	Учет	
33	6	Кувырок назад. Прыжки через скакалку.	1		
34	7	Кувырок назад	1		
35	8	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1		
36	9	Мост с помощью и самостоятельно. Прыжки через скакалку.	1		
37	10	<i>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</i>	1		
38	11	Комбинация из освоенных элементов	1	Учет	
39	12	Упражнения в вися стоя и лежа Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа	1	Учет	
40	13	Упражнения в вися стоя и лежа. Наклон вперед из положения сидя	1	Учет	
41	14	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1		
42	15	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке Отжимание от скамейки	1	Учет	

43	16	<i>История развития физической культуры в России XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии</i>	1		
44-45	17-18	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	2		
46	19	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
47	20	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Учет	
48	21	<i>Оздоровительные формы занятий. Комплекс оздоровительных занятий</i>	1		
III- ЧЕТВЕРТЬ – 30 ч					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			9 ч		
49	1	<i>Название и правила игры в мини-футбол инвентарь и оборудование</i>	1		
50	2	Удары ногой по катящемуся мячу по воротам	1		
51	3	Удары ногой по катящемуся мячу по воротам	1	Учет	
52	4	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	1	Учет	
53	5	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с остановкой по сигналу	1		
54	6	Эстафеты с ведением мяча	1		
55	7	Эстафеты с передачей мяча партнеру	1		
56-57	8-9	Игра в мини- футбол по упрощенным правилам	2		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			21 ч		
58	10	<i>Техника безопасности при занятиях лыжами. Понятия об обморожении Профилактика простуды</i>	1		
59	11	Попеременный двухшажный ход	1		
60	12	Попеременный двухшажный ход	1		
61	13	Попеременный двухшажный ход	1	Учет	
62	14	Одновременный одношажный ход	1		
63	15	Одновременный одношажный ход	1		
64	16	Повороты переступанием в движении	1		
65	17	Одновременный одношажный ход	1	Учет	
66	18	Спуски с пологих склонов Подъем «лесенкой»	1	Учет	
67	19	Спуски в высокой и низкой стойках	1		
68	20	Подъем «елочкой»	1		
69	21	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции	1		
70	22	Торможение «плугом»	1		

71	23	Торможение упором	1		
72	24	Торможение «плугом» и упором	1		
73	25	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Учет	
74	26	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции до 3 км	1		
75	27	Передвижение на лыжах 1 км	1	Учет	
76	28	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции до 2,5 км	1		
77	29	НРК -2ч. Игры и развлечения Коми народа в зимнее время года.	1		
78	30	Подвижные игры на лыжах. Эстафета	1		
IV- ЧЕТВЕРТЬ			24 ч		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			12 ч		
79	1	<i>Техника безопасности во время занятий играми. Развитие двигательных качеств в спортивных играх</i>	1		
80	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Учет	
81	3	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки	1		
82	4	Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину	1		
83	5	Бросок в кольцо одной рукой от плеча	1		
84	6	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1		
85	7	Прием мяча снизу двумя руками	1		
86	8	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх в парах	1		
87	9	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	1		
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Отжимание от скамейки	1	Учет	
89	11	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	1		
90	12	Игра в «Пионербол»	1		
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			12 ч		
91	13	<i>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой</i> <i>Измерение частоты сердечных сокращений</i>	1	Учет	
92	14	Бег с ускорением до 60 м.	1		
93	15	Бег 30 м с высокого старта	1		
94	16	Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	1		
95	17	Бег с преодолением препятствия	1		
96	18	Челночный бег 3*10 м Метание малого мяча с места на дальность	1	Учет	

97	19	Прыжки в длину с места Метание малого мяча с места на дальность	1	Учет	
		Поднимание туловища из положения лежа		Учет	
98	20	Равномерный бег до 8 мин. Наклон вперед из положения сидя	1	Учет	
99	21	Бег 1500 м без учета времени	1		
100	22	Бег 1000 м.	1	Учет	
101-102	23-24	<i>Игры и развлечения Коми народа в летнее время года</i>	2		

Нормативы «Президентские тесты»

Тесты	Пол	Возраст детей (лет)				
		7	8	9	10	11
Отжимание (раз)	М	13	15	17	19	21
	Д	8	9	10	11	12
Подтягивание (раз)	М	2	2	3	4	5
	Д	6	8	10	12	14
Прыжки в длину с места (см)	М	125	137	140	152	163
	Д	110	125	135	142	152
Поднимание туловища за 30 сек (раз)	М	13	14	15	16	17
	Д	12	13	14	15	16
ВИС на перекладине (сек)	М	9	11	14	18	22
	Д	6	9	12	15	19
Наклоны туловища вперед (см)	М	4	5	6	7	8
	Д	6	7	8	9	10
Бег 1000 м	М	332	315	281	268	256
	Д	374	357	325	311	298
Бег 30 м	М	7,3	7,0	6,7	6,5	6,3
	Д	7,5	7,2	6,9	6,5	6,4
Челночный бег 3*10 м	М	10,8	10,0	9,9	9,5	9,4
	Д	11,3	10,7	10,3	10,0	9,9

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).
2. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
3. Научно - методический журнал. Физическая культура в школе.
4. В.И. Лях Твой друг - физкультура . 1-4 классы Москва «Просвещение» 2005 г
5. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1 - 4 классы» М.: Просвещение, 2014.