

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кривецкая средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей художественно-
эстетического цикла
Протокол №1 от
«31» августа 2023г.
Руководитель МО

С.В. Карпиева

Согласовано
на заседании МС.
Протокол №1 от
«31» августа 2023г.
Председатель МС

Н.В. Афанасьева

Рекомендовано
к утверждению
педагогическим советом
Протокол №1 от
«31» августа 2023г.
Председатель педсовета

С.И. Пшечных

Утверждено
приказом № 22



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

Разработана: учителями физической культуры
1 квалификационной категории
Арефьевой Н.И. и
Трубилиным С.Д.

Класс: 1-4
Уровень: базовый
Недельная нагрузка: 3 часа

Учебный год: 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании» в Российской Федерации
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года №1089;
- Примерная программа, созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).
- Федеральный перечень учебников на текущий учебный год;
- Учебный план МОУ «Кривецкая средняя общеобразовательная школа»;
- Основная образовательная программа МОУ «Кривецкая средняя общеобразовательная школа»;
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Образовательный минимум содержания образовательной программы по физической культуре.

Данная программа составлена на основе «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение» 2011 г. При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения 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 настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо

усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Срок реализации рабочей программы: 1 учебный год.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

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

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

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

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит:

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Изучается в процессе занятий.

Способы физкультурной (двигательной) деятельности содержит:

- 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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 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. Народные подвижные игры разных народов.
- Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.
- Начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических

качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» и «Плавание» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

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

В разделе «Учебно-тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Согласно базисному плану Муниципального общеобразовательного учреждения «Кривецкая средняя общеобразовательная школа» на уроки физкультуры выделяется в 1 классе 102ч (3ч в неделю, 34 учебные недели), по 105 во 2, 3, 4 классах (3ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе). Программа рассчитана на 414 часов и часы резерва. Резерв прописан в содержании и в планировании.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

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

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания,

но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках *образовательно-тренировочной направленностью* необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

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

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. 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 спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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 вперед 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.

Лыжная подготовка

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.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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 лыжной *подготовки*

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.

УМК учителя:

- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.
- Поурочные разработки по физкультуре 1 класс, В.И.Ковалько – М.:ВАКО, 2011.
- Поурочные разработки по физкультуре 2 класс, В.И.Ковалько – М.:ВАКО, 2011.
- Поурочные разработки по физкультуре 3 класс, В.И.Ковалько – М.:ВАКО, 2011.
- Поурочные разработки по физкультуре 4 класс, В.И.Ковалько – М.:ВАКО, 2011.
- тематическое планирование уроков физическая культура 1-11 классы, Составитель: К.Р.Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2012.

УМК ОБУЧАЮЩЕГОСЯ:

- Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2013.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-4 КЛАССОВ (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Классы			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
		Физическое совершенствование			
2	Легкая атлетика	18	19	19	19
3	Подвижные и спортивные игры.	9	8	8	8
4	Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21

5	Лыжная подготовка	12	12	12	12
6	Гимнастика с основами акробатики	5	5	5	5
7	Подвижные и спортивные игры.	16	19	21	21
8	Легкая атлетика	17	18	16	16
	Резерв				

График проведения контрольных упражнений по физической культуре

1 класс

№ п/п	Вид работы	Тема работы	Сроки (№ урока и дата)
1	Контрольное упражнение	Прыжок в длину с места, см.	7 урок
2	Контрольное упражнение	Бег 30 м.	11 урок
3	Контрольное упражнение	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	74 урок
4	Контрольное упражнение	Прыжок в длину с места, см.	88 урок
5	Контрольное упражнение	Бег 30 м.	96 урок
6	Контрольное упражнение	Бег 1000 м.	97 урок

2 класс

№ п/п	Вид работы	Тема работы	Сроки (№ урока и дата)
1	Контрольное упражнение	Бег 30 м.	8 урок
2	Контрольное упражнение	Прыжок в длину с места, см.	12 урок
3	Контрольное упражнение	Подтягивание на низкой перекладине за 30 сек., кол-во раз	44 урок
4	Контрольное упражнение	Тестирование на гибкость.	64 урок
5	Контрольное упражнение	Прыжок в длину с места, см.	81 урок
6	Контрольное упражнение	Бег 1000 м.	94 урок
7	Контрольное упражнение	Бег 30 м.	100 урок
8	Контрольное упражнение	Подтягивание	101 урок

3 класс

№ п/п	Вид работы	Тема работы	Сроки (№ урока и дата)
1	Контрольное упражнение	Бег 30 м с высокого старта.	5 урок
2	Контрольное упражнение	Подтягивание	11 урок
3	Контрольное упражнение	Прыжок в длину с места, см.	13 урок
4	Контрольное упражнение	Бег 1000 м на время.	14 урок
5	Контрольное упражнение	Подтягивание	44 урок
6	Контрольное упражнение	Перемещение на лыжах 1 км на время.	59 урок
7	Контрольное упражнение	Тестирование на гибкость.	64 урок
8	Контрольное упражнение	Прыжки в длину с места, см.	91 урок
9	Контрольное упражнение	Бег 1 км.	99 урок
10	Контрольное упражнение	Бег 30 м. Подтягивание.	100 урок

11	Контрольное упражнение	Бег с высокого старта 60 м.	101 урок
----	------------------------	-----------------------------	----------

4 класс

№ п/п	Вид работы	Тема работы	Сроки (№ урока и дата)
1	Контрольное упражнение	Бег 1 км.	8 урок
2	Контрольное упражнение	Бег 30 м.	10 урок
3	Контрольное упражнение	Бег на скорость 60 м.	13 урок
4	Контрольное упражнение	Подтягивание.	15 урок
5	Контрольное упражнение	Прыжок в длину с места, см.	17 урок
6	Контрольное упражнение	Челночный бег 3*10 м.	22 урок
7	Контрольное упражнение	Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 мин.	29 урок
8	Контрольное упражнение	Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 мин.	47 урок
9	Контрольное упражнение	Перемещение на лыжах 1 км на время.	56 урок
10	Контрольное упражнение	Тестирование на гибкость.	65 урок
11	Контрольное упражнение	Челночный бег 3*10 м.	92 урок
12	Контрольное упражнение	Бег на скорость 1000 м	97 урок
13	Контрольное упражнение	Прыжки в длину с разбега, см.	98 урок
14	Контрольное упражнение	Бег на скорость 30 м.	99 урок
15	Контрольное упражнение	Бег на скорость 60 м.	100 урок
16	Контрольное упражнение	Бег на скорость 100 м.	101 урок

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 1 КЛАСС

Знания о физической культуре (во время занятий)

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

Легкая атлетика (35)

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.

Гимнастика с основами акробатики (26)

Организирующие 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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжная подготовка (12)

Организирующие 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 (25)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 2 КЛАСС

Знания о физической культуре (во время занятий)

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

Легкая атлетика (37)

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.

Гимнастика с основами акробатики (26)

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лыжная подготовка (12)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры (27)

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», «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», «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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре (во время занятий)

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

Легкая атлетика (35)

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

Гимнастика с основами акробатики (26)

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.

Лыжная подготовка (12)

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры (29)

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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре (во время занятий)

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

Легкая атлетика (35)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Гимнастика с основами акробатики (26)

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

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

Лыжная подготовка (12)

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

Подвижные игры (29)

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда 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 «Волейбол», «Пионербол» «Пионербол».

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

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

- иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

2 класс

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

- иметь представление:
- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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, с	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	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

3 класс

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

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				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	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

4 класс

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

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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 ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

Характеристика цифровой 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 мелких.

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

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

Коммуникативные УДД

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

Регулятивные УДД

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

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

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

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и

оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Литература

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. «Физическая культура 1-4 класс». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва, : «Просвещение» 2013.

Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

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

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.

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

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2011

Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2015

Дополнительная литература для обучающихся.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	План	Факт		
			Легкая атлетика	
1			Вводное занятие Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Ходьба и бег	
2			Построение в колонну. Ходьба и бег. Работа с мячом.	
3			Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. «Займи свое место» .	
4			Повороты переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля. «Удочка»	
5			Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег 20 м. «Совушка».	
6			Ходьба и бег. Прыжки.	
7			Ходьба и бег. К.у Прыжки в длину. Упражнения с предметами. «Передал-садись»	
8			Ходьба и бег. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. «Удочка».	
9			Удары мяча о пол и ловля . Свое место в колонне. «Удочка».	
10			Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. «Два мороза».	
11			Совершенствование основных положений рук и ног. К.у.Бег 30 м. «Салки».	
12			Ходьба и бег с изменением направления движения. «Совушка».	
13-14			Ходьба по скамейке на носочках, сохранением устойчивого равновесия. Метание мяча. «Круговая эстафета».	
15-16			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты. Бросок малого мяча. «Вороны и воробы».	
17-18			Метание мяча в цель. Полоса препятствий.	
			Подвижные игры	
19			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Перестроение в круг из шеренги. «Удочка».	
20-21			Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку. «Два мороза».	
22			Ходьба на рейке, гимнастической скамейки. Лазание на гимнастическую стенку. «Салки».	
23			Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. «Охотники и утки».	
24			Подвижные игры.	
			Гимнастика	
25			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Прыжки через короткую скакалку.	

26-27			Лазание по канату. Перекаты. Прыжки через скакалку.	
28-29			Перекаты. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. «Альпинисты».	
30-31			Положение группировка лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад.	
32-33			Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	
34-35			Стойка на лопатках. Упражнения с обручем.	
36-37			Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	
38			Кувырок вперед. Упражнения со скакалкой.	
39			Упражнения в лазании и перелезании.	
40			Упражнения в равновесии. Подтягивание. Акробатика.	
41-42			Акробатика. Лазание по канату. Упражнения с обручем.	
43			Полоса препятствий.	
44-45			Акробатика	
46			Полоса препятствий.	
47			Подвижные игры с элементами гимнастики.	
48			Повторение и закрепление изученного.	
			Лыжная подготовка	
49			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения о лыжной подготовке.	
50			Построение и передвижение с лыжами. Имитация ступающего шага.	
51-53			Имитация скользящего шага. Подвижные игры.	
54-55			Имитация ступающего и скользящего шага. Подвижные игры.	
56			Повороты переступанием на месте.	
57-58			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
59-60			Перемещение на лыжах (1 км). Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры.	
			Гимнастика	
61			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты. Упражнения на равновесие.	
62			Акробатика. Лазание по канату.	
63			Упражнения в лазании и перелезании через гимнастического коня. Висы и упоры.	
64			Перелезание через гимнастического коня. Тестирование на гибкость.	
65			Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры.	
			Подвижные игры	
66			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. «Удочка».	
67			Ходьба и бег парами. Броски мяча в корзину. «Будь ловким».	
68			Стойка и перемещение в стойке. Эстафеты с мячом.	
69-70			Передача и ловля мяча на месте и в движении. «Салки ноги	

			от земли»	
71-72			Ведение мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте.	
73			Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. «Будь ловким».	
74			Упражнение для развития силы рук. К.у подтягивание. Эстафеты. Полоса препятствий.	
75			Броски мяча в кольцо.	
76-77			Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижные игры.	
78			Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры.	
79-80			Строевая подготовка. Лазание на гимнастическую стенку.	
81			Перебрасывание мяча в кругу.	
			Легкая атлетика	
82			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления движения, скорости.	
83			Медленный длительный бег. Прыжки в высоту. «Удочка»	
84-85			Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места. «Метко в цель».	
86-88			Метание мяча в цель (2*2 м). Челночный бег 3/10м. «Смена сторон».	
89-90			Метание мяча на дальность. Круговая эстафета. «Гуси-лебеди».	
91			Бег на скорость. Метание мяча на дальность. Эстафета с прыжками.	
92			К.у бег 1000 м. Метание мяча на дальность. Эстафета с прыжками.	
93-94			Прыжки в длину с разбега. «Салки».	
95			К.у. Бег 30 м. Игры.	
96			Развитие выносливости и быстроты.	
97			Урок-игра «Спортсмены».	
98-99			Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры на свежем воздухе.	

2 класс

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	План	Факт		
			Легкая атлетика	
1			Вводное занятие Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Ходьба и бег	Комплекс ОРУ
2-3			Ходьба и бег, метание мяча на дальность. Строевая подготовка. Бег на 30 м с высокого старта	Метание мяча в цель
4-5			Ходьба и бег. Метание мяча на дальность.	Метание мяча
6			Ходьба и бег. Челночный бег 3*10 м. Прыжок с высоты.	Метание меча
7			Бег с изменением направления. Прыжки через скакалку. Прыжок с высоты.	Прыжки через скакалку
8			К.у. Бег 30 м на скорость. Прыжки через скакалку.	Прыжки через

				скакалку
9-10			Бег. Метания мяча в цель. Прыжок в высоту с места.	Прыжки
11			Бег. Упражнение на равновесие. Отжимание лежа в упоре. Эстафета.	Отжимание
12			К.у. Прыжки в длину с места. Круговая эстафета.	Прыжки в длину.
13-14			Прыжки в длину с разбега. Подтягивание. «Ловушка»	Прыжки в длину.
15-17			Прыжки в длину с разбега. Развитие равновесия. Игры..	Упражнения на равновесие. Прыжки.
18-19			Полоса препятствий.	Отжимание.
			Подвижные игры	
20			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Прыжки на координацию движений. «Удочка».	Прыжки через скакалку.
21			Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.	Прыжки через скакалку.
22			Повороты на месте. Строевая подготовка «Круг».	Метание мяча.
23			Ходьба на рейке, гимнастической скамейки. Повороты на месте. «Салки».	Повороты на месте.
24			Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. «Охотники и утки».	Прыжки. Отжимание.
25			Подвижные игры.	Комплекс ОРУ
			Гимнастика	
26			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Прыжки через короткую скакалку. Лазание по канату.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
27-28			Лазание по канату. Перекаты. Прыжки через скакалку.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
29-30			Перекаты. Лазание по гимнастической стенке.	Отжимание
31			Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках.
32			Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. «Охотники и утки».	Приседания..
33-34			Кувырок вперед. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Кувырок вперед.
35-36			Кувырок вперед. Упражнения с обручем.	Кувырок вперед.
37			Висы и упоры.	Акробатические упражнения.
38-39			Висы и упоры. Упражнения со скакалкой.	Акробатические упражнения
40			Упражнения в лазании и перелезании. Эстафета с элементами гимнастики.	Отжимание
41-42			Упражнения в равновесии. К.у. Подтягивание. Акробатика.	Упражнения на равновесие.
43-44			Акробатика. Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	Акробатические упражнения
45-			Полоса препятствий.	Отжимание.

46				
47-48			Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Приседания .
			Лыжная подготовка	
49			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения о лыжной подготовке.	Ступающий шаг без палок и с палками.
50-51			Построение и передвижение с лыжами на занятие и обратно. Имитация ступающего шага.	Ступающий шаг без палок и с палками.
52-53			Имитация скользящего шага. Подвижные игры.	Скользкий шаг без палок и с палками.
54-55			Имитация ступающего и скользящего шага. Подвижные игры.	Ступающий шаг без палок и с палками.
56			Повороты переступанием на месте.	Повороты переступанием на месте.
57-58			Подъемы и спуски с небольших склонов.	Подъемы и спуски с небольших склонов.
59-60			Перемещение на лыжах (1,5 км). Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры.	Перемещение на лыжах
			Гимнастика	
61			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие.
62			Акробатика. Лазание по канату.	Акробатические упражнения
63			Акробатика. Висы и упоры.	Акробатические упражнения
64			Полоса препятствий. К.у. Тестирование на гибкость.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.
65			Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры.	Упражнения на развитие брюшного пресса
			Подвижные игры	
66			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. «Салки с мячом»	Комплекс ОРУ
67			Ходьба и бег. Ведения мяча шагом и бегом. Эстафеты. «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ
68-69			Ведения мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте и в движении. «Будь ловким».	Комплекс ОРУ
70-71			Ведение мяча, передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте. «Школа мяча».	Способы самоконтроля (масса, Ч.С С.)
72-73			Бросок мяча в кольцо. «Будь ловким». Эстафеты.	Отжимание
74			Упражнение для развития силы рук. Броски мяча в кольцо.	Отжимание
75			Броски мяча в кольцо. Отжимание. Эстафеты. Полоса препятствий.	Прыжки в длину с места.
76-77			Ведение мяча. Отжимание. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Отжимание лежа в упоре.

78			Полоса препятствий. Повторение и закрепление изученного.	Ведение мяча.
79-80			Строевая подготовка. Ведения мяча. Лазание на гимнастическую стенку.	Прыжки.
81			Перебрасывание мяча в кругу. К.у. Прыжки в длину с места. «Салки».	Прыжки.
82			Эстафета с ведением и передачей мяча. «Зайцы в огороде».	Ведение мяча.
83			Упражнения в равновесии. «Школа мяча»	Упражнения в равновесие.
84			Закрепление изученного. Подвижные игры.	Прыжки.
Легкая атлетика				
85			Правила поведения и ТБ на улице. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту. Упражнения в равновесии. «Салки».	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.
86-87			Медленный бег. Прыжки в высоту. «Удочка».	Прыжки.
88-90			Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места. «Метко в цель».	Прыжки в длину с места.
91-92			Метание мяча в цель (2*2 м). Челночный бег 3/10м. «Метко в цель».	Метание мяча.
93-94			Метание мяча на дальность. «Гуси-лебеди». К.у. Бег на 1000 м. Метание мяча на дальность. «Гуси-лебеди».	Метание мяча.
95-96			Высокий старт. Бег на скорость. Метание мяча на дальность. Круговая эстафета.	Высокий старт. Бег.
97-98			Бег на скорость. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину.
99			Развитие выносливости в беге. Прыжки в длину с разбега. «Веселые старты».	Способы самоконтроля (масс, ЧСС)
100			К.у Бег 30 м. Подтягивание. Подвижные игры.	Отжимание
101			К.у Бег 60 м. Подтягивание. Подвижные игры.	Прыжки на одной, двух ногах.
102			Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры на свежем воздухе.	Комплекс ОРУ
103-104-105			Резерв Подвижные игры.	Комплекс ОРУ

3 класс

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	План	Факт		
	Легкая атлетика			
1			Вводное занятие Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Ходьба и бег	
2-3			Ходьба и бег. Метание мяча в цель. Бег с высокого старта.	Метание мяча в цель

4			Ходьба. Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность
5-6			Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Упражнение на равновесие. К.у бег 30 м. Метание мяча на дальность. Упражнение на равновесие.	Метания мяча
7			Прыжки через скакалку с продвижением вперед. «Бег за флажками»	Прыжки через скакалку
8			Бег на скорость. Прыжки в длину.	Прыжки через скакалку
9-10			Ходьба и бег. Челночный бег 3*10 м. «Совушка», «Пустое место».	Прыжки на месте
11-12			Бег. Прыжки в длину с места. Подтягивание. К.у Подтягивание	Прыжки в длину. Подтягивание
13			Бег с изменением направления. К. у. Прыжки в длину с места. Круговая эстафета.	Прыжки в длину.
14			К.у бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. «Ловишка»	Прыжки в длину.
15			Ходьба и бег. Прыжки с высоты и в высоту. «Вороны и воробы».	Упражнения на равновесие. Прыжки.
16			Полоса препятствий.	Прыжки в высоту. Отжимание.
			Подвижные игры	Метание мяча на дальность.
17			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Прыжки на координацию движений. «Удочка».	Прыжки через скакалку.
18			Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.	Прыжки через скакалку.
19			Повороты на месте. Строевая подготовка. Прыжки.	Метание мяча.
20			Ходьба на рейке гимнастической скамейки. Повороты на месте. «Салки».	Повороты на месте.
21-22			Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. «Охотники и утки».	Прыжки через скакалку. Отжимание.
23			Лазания и перелезания. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ
24			Подвижные игры.	Комплекс ОРУ
			Гимнастика	
25			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
26			Лазания и перелезания.	Отжимание лежа в упоре.
27			Лазание по канату.	Отжимание лежа в упоре.
28-29			Лазание по канату. Перекаты. Опорный прыжок.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
30			Ходьба и бег. Челночный бег 3*10 м. «Совушка»	Комплекс упражнений на развитие брюшного

				пресса
31-32			Перекаты. Прыжки. Лазание по гимнастической стенке.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
33			Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках.
34			Стойка лопатках. Упражнения в равновесии. «Охотники и утки».	Приседания на одной ноге.
35-36			Кувырок вперед. Лазание по накл. гимнастической скамейке.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.
37-38			Кувырок вперед. Упражнения с обручем.	Кувырки.
39			Висы и упоры.	Акробатические упражнения.
40-41			Висы и упоры. Мост из положения лежа.	Акробатические упражнения
42			Упражнения в лазании и перелезании. Эстафета с элементами гимнастики.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
43-44			Упражнения в равновесии. Подтягивание. Акробатика. К.у. подтягивание. Акробатика.	Упражнения на равновесие.
45-46			Акробатика. Прыжки через скакалку.	Акробатические упражнения
47			Акробатика. Полоса препятствий.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
48			Повторение и закрепление. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Приседания на одной ноге.
			Лыжная подготовка	
49			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	Ступающий шаг без палок и с палками.
50-51			Построение и передвижение с лыжами на занятие и обратно. Передвижение на лыжах (500 м).	Ступающий шаг без палок и с палками.
52-53			Передвижение на лыжах. Подвижные игры.	Скользкий шаг.
54-55			Имитация ступающего и скользящего шага. Подвижные игры.	Ступающий шаг.
56			Повороты переступанием на месте и в движении. «Кто быстрее?»	Повороты переступанием на месте.
57-58			Подъемы и спуски с небольших склонов.	Подъемы и спуски с небольших склонов.
59-60			Перемещение на лыжах (1,5 км). Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры. К.у. Перемещение на лыжах 1 км.	Перемещение на лыжах
			Гимнастика	
61			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты. Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие.
62-63			Акробатика. Лазание по канату. Висы и упоры.	Акробатические упражнения
64			Акробатика. К.у. Тестирование на гибкость.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.

65			Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры.	Упражнения на развитие брюшного пресса
			Подвижные игры	
66			Баскетбол. Ведение мяча.	Упражнения на снятия усталости
67			Ходьба и бег. Ведения мяча. Эстафеты. «Охотники и утки».	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
68-69			Ловля и передача мяча на месте и в движении. «Будь ловким».	Комплекс ОРУ
70-71			Передача и ловля мяча от груди на месте и в движении. «Перестрелка».	Способы самоконтроля (масса, Ч.С)
72-73			Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
74			Комбинация из освоенных элементов.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
75			Комбинация из освоенных элементов. Полоса препятствий.	Прыжки в длину с места.
76			Комбинация из освоенных элементов. Отжимание. Эстафеты.	Отжимание лежа в упоре.
77			Комбинация из освоенных элементов.	Отжимание лежа в упоре.
78			Комбинация из освоенных элементов.	Ведение мяча.
79			Перебрасывание мяча в кругу. Прыжки в длину с места. «Салки».	Прыжки в длину с места.
80			Прыжки в длину с места. «Салки».	Ведение мяча.
81			Эстафета с ведением и передачей мяча. «Снайперы».	Ведение мяча.
82-83			Упражнения в равновесии и перелезании. «Школа мяча»	Прыжки.
84			Закрепление изученного. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ
			Легкая атлетика	
85			Правила поведения и ТБ на улице. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту. Упражнения в равновесии. «Салки».	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.
86			Прыжки в высоту. Упражнения в равновесии	Прыжки.
87			Прыжки в высоту и длину. Упражнения в равновесии. «Салки».	Прыжки.
88-89			Медленный бег. Прыжки в высоту. «Удочка».	Прыжки в высоту.
90-91			Метание мяча в цель. К.у. Прыжки в длину с места. «Метко в цель».(91)	Прыжки в длину с места.
92-93			Метание мяча в цель (2*2 м). Челночный бег 3/10м.	Метание мяча в цель.
94			Бегать с высокого старта (30,60,100 м). Метание мяча.	Метание мяча на дальность.
95-96			Высокий старт. Бег на скорость. Метание мяча.	Высокий старт. Бег

		Эстафеты.	на скорость.
97		К.у. Бег на скорость 1 км. Прыжки в длину с разбега. «Салки».	Прыжки в длину с разбега.
98		Развитие выносливости в беге. Прыжки в длину с разбега. «Веселые старты».	Способы самоконтроля (масс, ЧСС)
99		К.у. Бег 30 м. Подтягивание. Подвижные игры.	Комплекс упражнений на профилактику зрения
100		К.у. Бег 60 м. Подтягивание. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ
101		Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры на свежем воздухе.	Способы самоконтроля (масс, ЧСС)
102		Повторение и закрепление изученного. Подвижные игры на свежем воздухе.	Комплекс ОРУ
103-105		Резерв	

4 класс

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	План	Факт		
			Легкая атлетика	
1			Вводное занятие Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Ходьба и бег	
2-3			Метание мяча в цель. Бег 30 м с высокого старта.	Метание мяча в цель
4-5			Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность
6-7			Метание мяча на дальность. Эстафета по кругу.	Метания меча
8-9			Бег. Прыжки в высоту и длину. Упражнения на равновесие. К.у. бег 1 км.	Прыжки через скакалку
10			К.у. Бег 30 м. Прыжки через скакалку. «Совушка»	Прыжки на месте
11-12			Бег. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину. Подтягивание
13			К.у. Бег 60 м. Прыжки. Челночный бег 3*10 м. «Совушка».	Прыжки в длину.
14			Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега. Встречная эстафета. Подтягивание.	Прыжки в длину.
15-16			Ходьба и бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие равновесия. «Вороны и воробы».	Упражнения на равновесие. Прыжки.
17			К.у. прыжки в длину с места. Полоса препятствий.	Отжимание.
			Подвижные игры (8)	
18			Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Прыжки на координацию движений. «Передача мяча в колоннах».	Прыжки через скакалку.
19			Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.	Отжимание.
20			Повороты на месте. К.у. Челночный бег 3*10м.	Повороты на месте.

		Метание мяча. «Салки».	
21		Ходьба и подтягивание по гимнастической скамейки.	Прыжки через скакалку.
22-23		Лазания. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. «Охотники и утки».	Подтягивание.
24		Лазания и перелезания. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ
		Гимнастика (21)	Комплекс ОРУ
25		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
26-27		Лазание по канату. Перекаты. Опорный прыжок.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
28-29-30		Кувырок вперед и назад. Лазание по канату. К.у. Лазание по канату.	Отжимание
31-33		Стойка лопатках. Упражнения в равновесии. «Охотники и утки».	Приседания на одной ноге.
34-36		Кувырок вперед и назад. Лазание по накл. гимнастической скамейке, ходьба.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.
37-39		Мост из положения лежа. Упражнения с обручем.	Кувырок вперед.
40		Висы и упоры.	Акробатические упражнения.
41-42		Упражнения в лазании и перелезании. Опорный прыжок.	Отжимание
43-44		Опорный прыжок. Подтягивание. Акробатика.	Упражнения на равновесие.
45-46		Акробатика. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	Акробатические упражнения
47		Акробатика. К. у. Прыжки на скакалке за 1 мин. Полоса препятствий.	Отжимание
48		Повторение и закрепление. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Приседания на одной ноге.
		Лыжная подготовка (12)	
49		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	Ступающий шаг без палок и с палками.
50-51		Построение и передвижение с лыжами на занятие и обратно. Передвижение на лыжах (500- 1000 м).	Ступающий шаг без палок и с палками.
52-53		Передвижение на лыжах. Подвижные игры.	Скользкий шаг
54-55		Лыжная подготовка. К.у Перемещение на лыжах 1 км. Подвижные игры.	Ступающий шаг без палок и с палками.
56		Повороты переступанием на месте и в движении. «Кто быстрее?»	Повороты переступанием на месте.
57-59		Лыжная подготовка. Подъемы и спуски с небольших склонов.	Подъемы и спуски с небольших склонов.
60-61		Перемещение на лыжах (2-2,5 км).	Перемещение на лыжах
62		Перемещение на лыжах (2-2,5 км). Повторение и	Перемещение на

		закрепление изученного.	лыжах
		Гимнастика (5)	
63		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Акробатические упражнения
64		Акробатика. Висы и упоры. Опорный прыжок.	Акробатические упражнения
65		Тестирование на гибкость. Повторение и закрепление изученного.	Комплекс упр. на развитие гибкости.
		Подвижные игры (21)	
66		Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ведение мяча. «Салки с мячом»	Упражнения на снятия усталости
67		Ходьба и бег. Ведения мяча. «Охотники и утки».	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
68-69		Ловля и передача мяча на месте и в движении. «Будь ловким».	Комплекс ОРУ
70-71		Передача мяча в движении. «Перестрелка».	Способы самоконтроля (масса, Ч. С.)
72-73		Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.	Отжимание
74		Комбинация из освоенных элементов.	Отжимание
75		Комбинация из освоенных элементов. Отжимание.	Прыжки в длину с места.
76-77		«Мини-баскетбол».	Отжимание лежа в упоре.
78		«Мини-баскетбол».	Ведение мяча.
79		«Мини-баскетбол».	Прыжки в длину с места.
80-81		Перебрасывание мяча в кругу. Отжимание. Прыжки. «Пионербол».	Ведение мяча.
82		Эстафета с ведением и передачей мяча. «Мини-баскетбол».	Упражнение на равновесие.
83-84		Упражнения в равновесии и перелезании. «Пионербол».	Прыжки.
85		Подвижные игры.	Прыжки.
		Легкая атлетика (18)	
86		Правила поведения и ТБ на улице. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту. Упражнения в равновесии. «Удочка».	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.
87-88		Медленный длительный бег. Прыжки в высоту. Метание мяча. «Снайперы».	Метания мяча в цель
89-90		Бег. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места.
91-92		Высокий старт. Метание мяча. Челночный бег 3/10м. «Футбол».	Метание мяча в цель.
93		Бегать с высокого старта (30,60,100 м). Метание мяча. «Футбол».	Метание мяча на дальность.
94		Бег на скорость. Метание мяча. Прыжки в длину с	Высокий старт. Бег

		разбега. Эстафеты.	на скорость.
95		К.у. Бег на скорость 1000 м.. Прыжки в длину с разбега. «Салки».	Прыжки в длину с разбега.
96		К.у Бег 30 м. Развитие выносливости в беге. Прыжки в длину с разбега. «Футбол».	Способы самоконтроля (масс, ЧСС)
97		К.у. Бег 60 м. Подтягивание. Подвижные игры.	Комплекс упражнений на профилактику зрения
98		К.у. Бег 100 м. Подтягивание.	Прыжки на одной, двух ногах.
99		Подвижные игры. Повторение и закрепление изученного.	Комплекс ОРУ
100-102		Повторение и закрепление изученного.	Комплекс ОРУ
103-105		Резерв	