

Тихорецкий район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 28  
станции Еремизино – Борисовской  
муниципального образования Тихорецкий район Краснодарского края



УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического совета  
от 31.08.2015 года протокол №1  
Председатель Т.О.Сергеева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов: 405 часов (по 3 часа в неделю)

Учитель: Бабенко Светлана Николаевна

Программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре УМК «Школа России»; автор: Лях В. И. – Москва: Просвещение, 2013 в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования по физической культуре), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- рабочей программы УМК «Школа России»; автор: Лях В. И. – Москва: Просвещение, 2013
- основной образовательной программы школы начального общего образования;
- требований к результатам освоения ООП НОО;
- программы формирования УУД;
- в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования по технологии, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического развития школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является 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, ее значении в жизни человека, роли в 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.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества и возрастные особенности развития детей.

## **2. Общая характеристика учебного предмета физическая культура**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Данная программа по физической культуре 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, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

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

-расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

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»,
- «Физическое совершенствование».

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из 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: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом 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 настоящей программы учтено, что наш регион относится к бесснежным районам РФ, поэтому часы, предусмотренные на изучение темы «Лыжные гонки», распределены на темы

«Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время ввиду отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания темы «Плавание» часы, предусмотренные на изучение данной темы, распределены на темы «Легкая атлетика» и «Общеразвивающие упражнения».

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.

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

На уроках *с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся 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. 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 с 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 таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на 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 содержания настоящей программы по физической культуре необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны, рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, 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 начального общего образования и настоящей программы.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану общеобразовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч в 1- 4 классах (по 3 часа в неделю). В 1 классе – 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён

приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889, в соответствии с которым необходимо «третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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.

#### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися 1-4 классов личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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;

**Учащиеся получают возможность научиться:**

*-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.

**Предметные результаты**

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

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

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

## **6. Содержание учебного предмета физическая культура**

### **Знания о физической культуре.**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### **Физическое совершенствование.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

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

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

*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.

***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.

### ***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 спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup>**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

---

<sup>1</sup> Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала

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

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

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Таблица тематического распределения часов**

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Прим ерная прогр амма	Рабочая програм ма	Рабочая программа по классам			
				1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	3	3	3	3
	1.1 Физическая культура	4	4	1	1	1	1
	1.2 Из истории физической культуры	4	4	1	1	1	1
	1.3 Физические упражнения	4	4	1	1	1	1
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	3	3	3	3
	2.1. Самостоятельные занятия	4	4	1	1	1	1
	2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	4	1	1	1	1
	2.3 Самостоятельные игры и развлечения	4	4	1	1	1	1
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>246</b>	<b>381</b>	93	96	96	96
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	8	2	2	2	2
	3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	238	373	91	94	94	94
	- гимнастика с основами акробатики	64	96(28*)	24(7*)	24(7*)	24(7*)	24(7*)
	- легкая атлетика	50	104(22*)	26(4*)	26(6*)	26(6*)	26(6*)
	- лыжные гонки	48	-	-	-	-	-
	- плавание	22	-	-	-	-	-
	- подвижные и спортивные игры	54	103(20*)	25(5*)	26(5*)	26(5*)	26(5*)
<b>4</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>			В процессе урока			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

В рабочей программе часы, предусмотренные на изучение темы «Лыжные гонки» (48 ч.), распределены на темы «Гимнастика» (28\*ч.) и «Подвижные игры» (20\*ч.). Часы темы «Плавание» (22\*ч.) включены в содержание темы «Лёгкая атлетика».

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>1. Знания о физической культуре (12ч)</b>		
1.1. Физическая культура (4ч)		
Физическая культура как	<b>1 класс</b>	<b>Определять</b> и кратко

<p>система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>2 класс</b> ТБ. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>3 класс</b> Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</p> <p><b>4 класс</b> Правила предупреждения травматизма.</p>	<p><b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<p>1.2. Из истории физической культуры (4ч)</p>		
<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p><b>1 класс</b> Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p><b>2 класс</b> История зарождения древних Олимпийских игр.</p> <p><b>3 класс</b> Физическая культура у народов Древней Руси.</p> <p><b>4 класс</b> История развития физической культуры в России, её роль и значение.</p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
<p>1.3. Физические упражнения (4ч)</p>		
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p><b>1 класс</b> Режим дня и личная гигиена.</p> <p><b>2 класс</b> Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Закаливание организма.</p> <p><b>3 класс</b> Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС.</p> <p><b>4 класс</b> Физическая подготовка. Закаливание организма.</p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
<p><b>2. Способы физкультурной деятельности (12 ч)</b></p>		

2.1 Самостоятельные занятия (4ч)		
<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><b>1 класс</b> Комплексные упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p><b>2 класс</b> Составление режима дня. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие.</p> <p><b>3 класс</b> Выполнение утренней зарядки, гимнастики, закаливающих процедур.</p> <p><b>4 класс</b> Развития физических качеств. Оказание доврачебной помощи.</p>	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4ч)		
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	<p><b>1 класс</b> Измерение длины и массы тела.</p> <p><b>2 класс</b> Измерение длины и массы тела.</p> <p><b>3 класс</b> Измерение ЧСС.</p> <p><b>4 класс</b> Наблюдение за физическим развитием и физической подготовкой. ЧСС.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>
2.3 Самостоятельные игры и развлечения (4ч)		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>1 класс</b> Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.</p> <p><b>2 класс</b> Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.</p> <p><b>3 класс</b> Подводящие упражнения для закрепления двигательных действий. Проведение элементарных соревнований.</p> <p><b>4 класс</b> Составление акробатических и</p>	<p><b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>

	гимнастических комбинаций. Проведение игр.	
<b>3. Физическое совершенствование (381ч)</b>		
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (8ч)</b>		
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	<p style="text-align: center;"><b>1 класс</b></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Гимнастика для глаз.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 класс</b></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток, гимнастика для глаз.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 класс</b></p> <p>Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 класс</b></p> <p>Комплексы упражнений на развития физической культуры. Комплексы физических упражнений.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
<b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (373 ч)</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики (124 ч)</b>		
<p><b>Организующие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например:</p>	<p style="text-align: center;"><b>1 класс</b></p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно». Построение в шеренгу. Игра «Совушка». Основная стойка. Построение в круг. Игра «Пройти бесшумно». Выполнение основной стойки по команде «Смирно!» Игра «Совушка». Основная стойка. Выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!». Игра «Раки». Основная стойка.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических</p>

<p>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;</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, из виса 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Выполнение команды «Шагом марш!» Игра «Тройка».</p> <p>Основная стойка.</p> <p>Выполнение команды «На месте стой!». Игра «Бой петухов».</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Игра «Змейка».</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра «Не урони мешочек».</p> <p>Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Альпинисты».</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Перелезание через коня.</p> <p>Игра «Не урони мешочек».</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Игра «Змейка».</p> <p>Ползание и переползание по-пластунски. Игра «Пройти бесшумно».</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. Игра «Петрушка на скамейке».</p> <p>Танцевальные упражнения. Игра «Через холодный ручей».</p> <p>Хожение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Совушка».</p> <p>Упражнения на низкой перекладине. Игра «Смена мест».</p> <p>Вис стоя спереди, сзади.</p> <p>Игра «У медведя во бору».</p>	<p>упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> и <b>характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении</p>
--	--	---

	<p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».</p> <p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Танцевальные упражнения. Игра «Через холодный ручей».</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.</p> <p>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».</p> <p>Название основных гимнастических снарядов. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».</p> <p>Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».</p> <p>Перекаты назад из седа в группировке и обратно. Игра «Альпинист».</p> <p>Перекаты из упора присев назад и боком. Игра «раки».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 класс</b></p>	<p>гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
--	---	--

	<p>Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два».</p> <p>Перестроение по двое в шеренге и колонне.</p> <p>Перестроение по двое в шеренге и колонне.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение и перестроение.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение и перестроение.</p> <p>Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.</p> <p>Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по « диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лёжа на спине.</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веровочка под ногами».</p> <p>Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Игра «Запрещенное движение».</p> <p>Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.</p> <p>«Эстафета с чехардой».</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине – вис стоя спереди.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине – вис стоя сзади.</p>	
--	---	--

	<p>Упражнения на низкой перекладине – вис стоя с зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине – вис стоя с зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.</p> <p>Вис на согнутых руках.</p> <p>Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках.</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке.</p> <p>«Эстафета с чехардой».</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке.</p> <p>«Эстафета с чехардой».</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Упражнения в равновесии на скамейке.</p> <p>Игра «Кто ушел?»</p> <p>Разновидности танцевальных шагов.</p> <p>Игра «Змейка».</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 класс</b></p> <p>ТБ.ОРУ. Строевые действия в шеренге.</p> <p>ОРУ. Строевые действия в колонне. Игра.</p> <p>ОРУ. Выполнение строевых команд. Игра.</p> <p>ОРУ. Упражнения в группировке. Игра.</p>	
--	--	--

	<p>ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты.</p> <p>ОРУ. Перекаты. Кувырок вперёд. Игра.</p> <p>ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра.</p> <p>ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад.</p> <p>ОРУ. Кувырок назад до упора на коленях. Игра.</p> <p>ОРУ. Кувырок назад до упора присев. Игра.</p> <p>ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра.</p> <p>ОРУ. Стойка на лопатках. Игра.</p> <p>ОРУ. Стойка на лопатках. Игра.</p> <p>ОРУ. Мост из положения лежа на спине. Игра.</p> <p>ОРУ. Мост из положения лежа на спине, переворот в положение лежа на животе.</p> <p>ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра.</p> <p>ОРУ. Прыжки со скакалкой с изменяющим темпом её вращения.</p> <p>Т.Б. ОРУ. Лазанье по канату. Игра.</p> <p>ОРУ. Лазанье по канату в два приёма. Игра.</p> <p>ОРУ. Лазанье по канату в три приёма. Игра.</p> <p>ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>ОРУ. Висы. Перемахи. Игры.</p> <p>ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>ОРУ. Лазанье по канату. Висы.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	
--	---	--

	<p>перелазания, переползания. ОРУ. Передвижения на гимнастическом бревне. ОРУ. Повороты на гимнастическом бревне. Упражнения на низкой перекладине. ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игры.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 класс</b></p> <p>ТБ.ОРУ. Строевые действия в шеренге. ОРУ. Строевые действия в колонне. Игра. ОРУ. Выполнение строевых команд. Игра. ОРУ. Упражнения в группировке. Перекаты. ОРУ. Перекаты. Кувырок вперёд. Игра. Акробатические комбинации. ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Акробатические комбинации. ОРУ. Кувырок вперед в упор присев. Игра. ОРУ. Кувырок назад в упор присев. Игра. Акробатические комбинации. ОРУ. Стойка на лопатках. Игра. ОРУ. Мост из положения лежа на спине. Игра. ОРУ. Мост из положения лежа на спине, переворот в положение лежа на животе. Акробатические комбинации. ОРУ. Прыжки со скакалкой с изменяющим темпом её вращения. ТБ. Опорный прыжок через гимнастического козла. ОРУ. Прыжок в упор на</p>	
--	--	--

	<p>колени. Игра. ОРУ. Опорный прыжок – соскок вперед. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Висы. Перемахи. Игры. ОРУ. Вис присев на низкой гимнастической перекладине. ОРУ. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. ОРУ. Вис согнув ноги. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания, переползания. ОРУ. Передвижения на гимнастическом бревне. ОРУ. Повороты на гимнастическом бревне. Упражнения на низкой перекладине.</p>	
<p>Легкая атлетика (126 ч)</p>		
<p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p style="text-align: center;"><b>1 класс</b></p> <p>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Совершенствование. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м,</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и</p>

<p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.</p> <p>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>Совершенствование. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.</p> <p>Совершенствование. Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.</p> <p>Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ.</p> <p>Совершенствование. Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ.</p> <p>Совершенствование. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления,</p>	<p>координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
---	--	---

	<p>ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.</p> <p>Совершенствование.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.</p> <p>Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Воробьи и вороны».</p> <p>Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ.</p> <p>Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Пятнашки».</p> <p>Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.</p> <p>Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Совершенствование метания малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ.</p> <p>Метание набивного мяча из разных положений.</p> <p>Подвижная игра «Снайперы».</p> <p style="text-align: center;"><b>2 класс</b></p> <p>Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а.</p> <p>Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета.</p> <p>Бег с ускорением 60 м.</p> <p>Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>Бег по пересеченной местности. Игра «Пионербол».</p> <p>Кросс до 1 км. Игра «Пионербол».</p> <p>Разновидности прыжков. Многоскоки.</p>	
--	---	--

	<p>Игра «Третий лишний».</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Игра «Пионербол».</p> <p>Прыжок в длину с места на результат.</p> <p>Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Игра «Выбивалы».</p> <p>Челночный бег 3x10 м на результат.</p> <p>Метание в цель с 4-5 м.</p> <p>Игра «Вызов номеров».</p> <p>Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>Равномерный бег с последующим ускорением.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Челночный бег 3x10 м.</p> <p>Бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Равномерный медленный бег до 5 мин.</p> <p>Прыжки с высоты до 40 см.</p> <p>Эстафеты с прыжками (со скакалкой).</p> <p>5-минутный бег с учетом времени.</p> <p>Метание малого мяча стоя на месте на дальность.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Прыжки на месте и с поворотами на 90 и 100 градусов.</p> <p>Прыжки на месте через препятствия.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Кросс 800м. (мал) до 500 м.(дев).</p> <p>Спортивная игра мини-футбол (удары по мячу ногой).</p> <p>Спортивная игра мини-футбол (остановка мяча ногой, отбор мяча).</p>	
--	---	--

	<p>Спортивная игра мини-футбол (тактика действия в защите и нападении).</p> <p><b>3 класс</b></p> <p>ТБ.ОРУ. Высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>ОРУ. Беговые упражнения с высокого старта.</p> <p>ОРУ. Челночный бег.</p> <p>ОРУ. Пробегание коротких отрезков.</p> <p>ОРУ. Прыжки через скакалку на месте.</p> <p>ОРУ. Прыжки по разметкам.</p> <p>ОРУ. Прыжки в длину с прямого разбега.</p> <p>ОРУ. Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>Броски большого мяча на дальность разными способами.</p> <p>ТБ. ОРУ. Метание мяча на дальность из-за головы.</p> <p>ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>ОРУ. Метание мяча в стену.</p> <p>ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель на дальность.</p> <p>ТБ. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Кросс до 800м (мал.), до 500м (дев.)</p> <p>Бег по пересеченной местности.</p> <p>ТБ. ОРУ. Высокий старт.</p> <p>ОРУ. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.</p> <p>ОРУ. Челночный бег.</p> <p>ОРУ. Бег с горки в максимальном темпе.</p> <p>ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>ОРУ. Прыжки в высоту.</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием</p>	
--	--	--

	<p>подвешенных ориентиров. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Броски большого мяча на дальность разными способами. ТБ.ОРУ. Метание мяча на дальность из-за головы. ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель на дальность. ОРУ. Метание мяча в стену. ОРУ. Бег по пересеченной местности. ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. ТБ.ОРУ. Высокий старт. ОРУ. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. ОРУ. Челночный бег. ОРУ. Бег с горки в максимальном темпе. ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Броски большого мяча на дальность разными способами. ТБ.ОРУ. Метание мяча на дальность из-за головы. ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель на дальность. ОРУ. Метание мяча в стену. ОРУ. Бег по пересеченной</p>	
--	---	--

	<p>местности.  ОРУ. Равномерный бег до 6 мин.  ОРУ. Бег с преодолением препятствий.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 класс</b></p> <p>ТБ.ОРУ. Высокий старт с последующим ускорением.  ОРУ. Беговые упражнения. Низкий старт.  ОРУ. Стартовые ускорения.  ОРУ. Пробегание коротких отрезков. Финиширование.  ОРУ. Прыжки по разметкам  ОРУ. Прыжки в длину способом «согнув ноги».  ОРУ. Прыжки через скакалку.  ОРУ. Прыжки в высоту способом «перешагивание».  Броски большого мяча на дальность разными способами.  ТБ.ОРУ. Метание мяча на дальность из-за головы.  ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель.  ОРУ. Метание мяча в стену.  ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель на дальность.  ТБ. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.  Кросс до 800м (мал.), до 500м (дев.)  Бег по пересеченной местности.  ТБ.ОРУ. Низкий старт.  ОРУ. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.  ОРУ. Стартовое ускорение. Челночный</p>	
--	--	--

	<p>бег. ОРУ. Финиширование. Бег с горки. ОРУ. Прыжки в высоту способом «перешагивание» ОРУ. Прыжки в высоту. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки с запрыгиванием с последующим спрыгиванием. Броски большого мяча на дальность разными способами. ТБ.ОРУ. Метание мяча на дальность из-за головы. ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель на дальность. ОРУ. Метание мяча в стену. ОРУ. Бег по пересеченной местности. ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий.</p>	
<b>Подвижные и спортивные игры (123 ч)</b>		
<p>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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p style="text-align: center;"><b>1 класс</b></p> <p>ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Совершенствование. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Совершенствование. ОРУ в движении. Игры:</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные</p>

<p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>4.Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта</p>	<p>«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».</p> <p>ОРУ в движении. Игры: разучивание «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Совершенствование. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>ОРУ в движении. Игры: закрепление «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Совершенствование. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Совершенствование. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».</p> <p>ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>ОРУ в движении. Игры: разучивание «Прыгающие</p>	<p>умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>
--	--	--

	<p>воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. ОРУ в движении. Игры: Совершенствование. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». ОРУ в движении. Игры: «Пингвины с мячом», «Третий лишний». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Совершенствование. Бросок мяча снизу на</p>	
--	--	--

	<p>месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.</p> <p><b>2 класс</b></p> <p>Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Волна». Игра «Неудобный бросок».</p> <p>Подвижная игра «Конники спортсмены».</p> <p>Игра «Кто быстрее?» «Отгадай, чей голос».</p> <p>Игра «Что изменилось».</p> <p>Элементы игры «Баскетбол».</p> <p>Игра «Посадка картофеля». Элементы игры «Баскетбол».</p> <p>Игра «Кто быстрее?» Элементы игры «Футбол».</p> <p>Игра «Пустое место».</p> <p>Игра «Метко в цель».</p> <p>Элементы игры «Футбол».</p> <p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Эстафеты с обручем.</p> <p>Игра «Точно мишень».</p> <p>Элементы игры «Футбол».</p> <p>Игра «Вызов номеров».</p> <p>Эстафеты с предметами.</p> <p>Игра «Шишки-желуди-орехи».</p> <p>Элементы игры «Футбол».</p> <p>Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»</p> <p>Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч».</p> <p>Игра «Кто дальше бросит», «Стой».</p> <p>Бросок мяча снизу в цель.</p> <p>Игра «Метко в цель».</p> <p>Игра «Метко в цель», «Передача мячей».</p> <p>Передача мяча снизу, от груди.</p> <p>Передача мяча снизу, от груди.</p> <p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Игра «Мяч по кругу»,</p>	
--	--	--

	<p>«Перестрелка».  Ведение мяча на месте.  «Игра «Мяч по кругу».  Ведение мяча в шаге.  «Игра «Мяч под ногами».  Ведение мяча в беге.  Эстафеты с мячом.  Ведение мяча с изменением направления.  «Игра «Мяч под ногами»,  «Перестрелка».  Игра «Бросок мяча в колонне».  Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему».  Игра «Передача мячей»,  «Третий лишний».</p> <p style="text-align: center;"><b>3 класс</b></p> <p>ТБ.ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч».  ОРУ. Игра «Посадка картофеля».  ОРУ. Эстафеты «Веревочка под ногами».  ОРУ. «Эстафеты с обручами».  ОРУ. Игра «Парашютисты».  ОРУ. Игра «Догонялки на марше».  ОРУ. Игра «Увертывайся от мяча».  ОРУ. Игра «Парашютисты».  ОРУ. Эстафеты «Веревочка под ногами».  ОРУ. «Эстафеты с обручами».  ТБ. Удар с разбега по неподвижному мячу.  Удар с разбега по катящему мячу.  Подвижная игра.  Ведение мяча между предметами. Подвижная игра.  Подвижная игры:  «Передал – садись»,  «Передай мяч головой».  Специальные передвижения, остановка прыжком. Подвижная</p>	
--	---	--

	<p>игра.  Ведение мяча в движении  вокруг стоек. Подвижная  игра.  Ловля и передача мяча от  груди. Подвижная игра.  Бросок мяча с места.  Подвижная игра.  Приём мяча снизу двумя  руками. Подвижная игра.  Передача мяча сверху  двумя руками. Подвижная  игра.  Нижняя прямая подача.  Подвижные игры.  ТБ.ОРУ. Игры:  «Мышеловка»,  «Космонавты».  ОРУ. Игры:  «Космонавты», «Мяч  соседу».  ОРУ. Игры: «Мяч соседу»,  «Пустое место».  ОРУ. Игры: «Пустое  место», «Заяц без дома».  ОРУ. Игры: «Заяц без  дома», «Защита  укрепления».  ОРУ. Игры: «Защита  укрепления», «Стрелки».  ОРУ. Игры: «Стрелки»,  «Кто дальше бросит».  ОРУ. Игры: «Кто дальше  бросит», «Ловишка,  поймай ленту».  ОРУ. Игры: «Ловишка,  поймай ленту»,  «Медведи».  ОРУ. Игры: «Медведи»,  «Стрелки».</p> <p style="text-align: center;"><b>4 класс</b></p> <p>ТБ. Задание на  координацию «Веселые  задачи».  Задание на координацию»  Запрещенное движение».  ОРУ. «Прокати быстрее  мяч».  ОРУ. «Посадка  картофеля»  ОРУ. Эстафеты  «Веревочка под ногами».</p>	
--	---	--

	<p>ОРУ. «Эстафеты с обручами».</p> <p>ОРУ. Игра «Парашютисты».</p> <p>ОРУ. «Догонялки на марше».</p> <p>ОРУ. Игра «Увертывайся от мяча».</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>ТБ. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Игра в мини-футбол.</p> <p>Эстафеты с передачей мяча.</p> <p>Игра в мини-футбол.</p> <p>ТБ. Бросок мяча от груди.</p> <p>Прыжок с двух шагов.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Эстафеты с ведением, с бросками мяча.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>ТБ. Передача мяча через сетку. Игра.</p> <p>Передача мяча с подбрасыванием. Игра.</p> <p>Игра в «Пионербол».</p> <p>ТБ.ОРУ. Игры: «Подвижная цель», «Мышеловка».</p> <p>ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Космонавты».</p> <p>ОРУ. Игры: «Космонавты», «Мяч соседу».</p> <p>ОРУ. Игры: «Пустое место», «Заяц без дома».</p> <p>ОРУ. Игры: «Заяц без дома», «Защита укрепления».</p> <p>ОРУ. Игры: «Защита укрепления», «Стрелки».</p> <p>ОРУ. Игры: «Стрелки», «Кто дальше бросит».</p> <p>ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту».</p> <p>ОРУ. Игры: «Ловишка, поймай ленту»,</p> <p>ОРУ. Игры: «Стрелки».</p>	
--	---	--

	«Защита укрепления».	
--	----------------------	--

## Уровень физической подготовленности

### 1 класс

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					

### 2 класс

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					

### 3 класс

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 старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### 4 класс

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

### 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 3-4 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.

## 8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Наименование объектов средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
<u>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</u>		
Образовательные программы		
<u>Печатные пособия</u>		
Книга «Физической культура» 1-4 классы	По количеству учащихся	
<u>Учебно-практическое оборудование</u>		
Бревно напольное (3м)	1	
Козёл гимнастический	1	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	
Стенка гимнастическая	2	
Скамейка гимнастическая (2м, 4м)	6	
Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	10	
Мат гимнастический	5	
Гимнастический подкидной мостик	1	
Планка для прыжков в высоту	1	
Стойка для прыжков в высоту	1	
Щит баскетбольный тренировочный	2	
Волейбольная стойка универсальная	1	
Сетка волейбольная	2	
<u>Игры и игрушки</u>		
Стол для игры в настольный теннис	1	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	1	
Шахматы (с доской)	2	
Шашки (с доской)	4	

### СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов

МБОУ СОШ № 28

ст. Еремизино-Борисовской

от 28 августа 2015 года

\_\_\_\_\_ Г. А. Киричанская

### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ № ст. Еремизино-

Борисовской

\_\_\_\_\_ Н. Е. Ткаченко

29 августа 2015 года