

АДМИНИСТРАЦИЯ МО МР «УСТЬ-ЦИЛЕМСКИЙ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Синегорская средняя общеобразовательная школа»

рассмотрено на
педагогическом совете
протокол № 1
от 31 августа 2016 г.

приказом № 32 от 31 августа 2016 года



Рабочая программа учебного предмета (РПУП)

физическая культура

(наименование учебного предмета)

начальное общее образование

(уровень образования)

4 года

(срок реализации программы)

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

пст. Синегорье

2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования, с учётом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся уровня начального общего образования 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, 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.

В основе системы оценки достижения учащихся по физической культуре лежит «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования» включает:

- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- оценка успешности освоения содержания учебного предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- оценка динамики образовательных достижений учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся - оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам в 1-4 классах проводится в конце учебного года и выступает основой для принятия решения о переводе учащихся в следующий класс.

Предмет	Форма	Класс
Физическая культура	Учет физической подготовки учащихся	1- 4

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предмет «Физическая культура» реализует деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно - ориентированных принципов, а именно:

а) принцип обучения деятельности.

б) принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

Для реализации программы используются следующие **технологии**:

- развивающего обучения;
- системно-деятельностного подхода;

Методы реализации программы:

- практический
- объяснительно-иллюстративный
- наблюдение
- информативный

В рамках классно-урочной системы используются следующие формы организации учебного процесса:

- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные;
- работа в парах.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Данный предмет входит в образовательную область «Физическая культура», изучается 4 года (с 1 по 4 класс) за счет часов обязательной части учебного плана организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Общий объем учебного времени 405 часов, из них в 1 классе - 99 часов (3 часов в неделю, 33 учебных недели), во 2- 4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура», включающих в себя конкретный учебный предмет "Физическая культура", отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик 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).

Ученик получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик 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.

Ученик получит возможность научиться:

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

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 1-го класса является:

Знания о физической культуре

Ученик 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;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Ученик 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;

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 2-го класса является:

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) 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).

Ученик 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 режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.*

Способы физкультурной деятельности

Ученик 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;

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 3-го класса является:

Знания о физической культуре

Ученик 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).

Ученик 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

Ученик 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.

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, 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 физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного материала

Содержание учебного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Физическое совершенствование - 415 ч., из них:	99	102	102	102

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность (415): - гимнастика с основами акробатики- (108 ч.) - лёгкая атлетика (197 ч.) - лыжная подготовка (100 ч.) - плавание (ч.) - подвижные и спортивные игры	33 ч. 41 ч. 25 ч. - В процессе уроков	25 ч. 52 ч. 25 - В процессе уроков	25 ч. 49 ч. 25 ч. 3 ч. В процессе уроков	25 ч. 49 ч. 25 ч. 3 ч. В процессе уроков
Подвижные игры с элементами спорта : - подвижные игры и национальные виды спорта народов России	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
3. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
ИТОГО:	99 ч	102 ч	102 ч	102 ч

Содержание программы

Содержание основной образовательной программы НОО в соответствии с требованиями ФГОС	Содержание реализуемой программы учебного предмета
<p>Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,</p>	<p>1 класс: 1. Что такое физическая культура? Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну 2. Жизненно важные способы передвижения человека. 3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>2 класс: 1. Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Техника безопасности на уроках 2. Из истории физической культуры. 3. Физические упражнения</p> <p>3 класс: 1 История развития физической культуры и первых соревнований. 2. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 3. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>4 класс: 1. История развития физической культуры и</p>

<p>выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных</p>	<p>первых соревнований. 2. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 3. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
<p>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 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).</p>	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Самостоятельные игры и развлечения. 3 класс: Составление режима дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр с элементами спортивных игр. 4 класс: Составление режима дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр с элементами спортивных игр.</p>
<p>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. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на</p>	<p>1 класс: Сущность закаливания, его значение для здоровья человека. ОРФУ - важное условие укрепления здоровья 86. Практическое занятие по разучиванию ОРФУ. Разучивание нового комплекса ОРУ. Игра " Салки". Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Игры с волейбольным мячом. 2 класс: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. Совершенствование умений выполнять ОРУ с различными предметами.</p>

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 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование

Спортивные эстафеты с упражнениями на выносливость.

3 класс:

Разработка комплекса физических упражнений для утренней зарядки.

Разработка комплекса упражнений по развитию физических качеств.

4 класс:

Разработка комплекса физических упражнений для утренней зарядки.

Разработка комплекса упражнений по развитию физических качеств.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение.

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения в гимнастическом зале.

Обучение построению в круг.

Гимнастический инвентарь и его назначение.

Обучение лазанию по гимнастической стенке.

Закрепление навыков построения в круг, обучение построению в 2 круга.

Обучение перестроению в 2-4 команды.

Закрепление техники перекатов назад и вперед на гимнастических матах.

Обучение технике перекатов.

Обучение ходьбе на носочках по рейке гимнастической скамейки.

Обучение быстрому построению в отдельные команды. Зачем нужно знать правила безопасного поведения на улицах и дорогах.

Совершенствовать умения ходить на носочках. Ознакомление с элементами равновесия на рейке гимнастической скамейки.

Обучение лазанию по наклонной скамейке.

Совершенствование висов, упоров и равновесия на рейке гимнастической скамейки.

Совершенствование силовых упражнений.

Подвижные игры.

Опорный прыжок, лазание

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. 24.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Лёгкая атлетика

Обучение технике и подбору темпа медленного бега. Учет по освоению навыка челночного бега 3x10 м. (девочки)

работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Закрепление техники медленного бега.

Учет по прыжкам в длину с места (девочки)

Обучение выполнению строевых команд.

учет по наклону туловища сидя на полу.

Совершенствование выносливости и темпа бега до 4 мин. Учет по подтягиванию.

Обучение технике ловли мяча двумя руками в парах.

Обучение технике челночного бега с кубиками 3 x 10 м.

Обучение технике метания мяча в цель с места.

Учет навыков ловли и передачи мяча на месте.

Закрепление техники ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру.

Учет по челночному бегу 3x10 м (мальчики)

Учет по метанию в цель.

Учет по преодолению полосы из пяти препятствий.

Подвижные игры и эстафеты с использованием ранее изученных упражнений.

Закрепление навыков ловли и передачи мяча на месте, и ведения мяча на месте.

Закрепление навыков выполнения строевых команд.

Лыжные гонки

Значение занятий на лыжах. Обучение построению с лыжами. Техника безопасности

Закрепление построения с лыжами в руках.

Обучение ступающему шагу.

Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок.

Обучение поворотам на месте переступанием.

Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.

Совершенствование техники скользящего шага.

Обучение технике подъёма ступающим шагом.

Продолжение обучению подъемам и спускам.

Учет умений по выполнению скольжения.

Совершенствование умений в подъемах и спусках.

Оценка техники спусков и подъемов без палок.

Игра "Самый быстрый."

Совершенствование техники скольжения и спусков

Совершенствование техники подъемов и спусков

Совершенствование техники скользящего шага

Обучение прыжкам через скакалку.

Общая физическая подготовка. Требования к ней.

Обучение прыжкам в высоту через резинку с прямого разбега.
Повторить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, бег до 1 мин.
Практическое занятие по разучиванию упражнений для рук и плечевого пояса.
Учет по умению прыгать в высоту, согнув ноги с прямого разбега.
Практическое занятие по разучиванию упражнений для мышц шеи, туловища, ног.
Совершенствовать координацию в прыжках через качающуюся скакалку.
Закрепление разбега и отталкивания удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов.
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.
Организация и проведение подвижных игр.
Подвижные игры на материале мини-футбола.
Подвижные игры на материале баскетбола.
Подвижные игры на материале волейбола.
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.
Подвижные игры с элементами

Лёгкая атлетика

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.
Совершенствование техники прыжка в длину с места.
Перестроение в две шеренги.
Медленный бег. Учёт бега на 30 м.
Оценка техники высокого старта. Учёт по прыжкам в длину с места.
Проверка на результат челночного бега 3x10 м.
Закрепление двигательного умения в метании малого мяча с места.
Оценка прыжков в длину с разбега.
Учёт в выполнении наклонов вперёд, сидя на полу. Учёт результатов в метании малого мяча.
Бег с изменением темпа шагов по сигналу учителя. Учёт по подтягиванию на перекладине.
Оценка выполнения комплекса утренней гимнастики. Совершенствование метания малого мяча в цель.
Обучение передаче баскетбольного мяча снизу двумя руками.
Обучение подтягиванию на перекладине.

Учёт по преодолению полосы препятствий.
Совершенствование техники ведения мяча и подтягивания на перекладине.

Гимнастика с основами акробатики

Правила техники безопасности на занятиях с элементами гимнастики. Кувырок. Стойка на лопатках.

Техника безопасности на занятиях по гимнастике
Кувырок вперёд.

Стойка на лопатках прогнувшись.

Совершенствование выполнения кувырков.

Обучение выполнению моста из положения лёжа на спине. Коми игра "В щит и меч"

Закрепление умений выполнять два кувырка вперёд-слитно, стойку на лопатках, мост.

Упражнение в лазании и перелезании по наклонной скамейке и перелезании через бревно.

Соединение изученных акробатических упражнений. Игра с набивным мячом.

Учёт по бегу за 6 мин.

Техника безопасности на занятиях по физкультуре. Гимнастическая полоса препятствий.

Коми игра "В попа"

Учёт по подтягиванию на перекладине (мальчики) и учёт по челночному бегу 3 x 10 м.

Подтягивание на перекладине (девочки).

Тест на гибкость.

Совершенствование гимнастических упражнений.

Прыжки по разметкам. Учёт по метанию малого мяча.

Перестроение в круг из колонны.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ходьба в ногу и перестроение в круг из колонны по одному.

Совершенствование умений выполнять упражнения в полосе препятствий, прыжки

Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.

Дистанция 1000 м.

Скользкий шаг без палок. Техника ступающего шага.

Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000 м на время.

Торможение плугом со склона без палок и с палками.

Подъём на склон наискось без палок ступающим

шагом. Дистанция 1,5 км.
Подъём на склон лесенкой без палок и с палками.
Учёт умений торможения плугом. Дистанция 1,5 км.
Скользкий шаг с палками. Игра "Вызов номеров". Дистанция до 2 км.
Скользкий шаг с палками. Дистанция до 2 км медленным темпом.
Совершенствование умений выполнять движение скользким шагом.
Круговая эстафета. Дистанция до 2 км со средней скоростью.
Совершенствование выполнения движения в круговой эстафете.
Подвижные и спортивные игры
Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом. Совершенствование умений в упражнениях с волейбольным мячом.
Правила дыхания при беге. Строевые упражнения.
Эстафета с переноской предметов.
Обучение прыжкам в высоту согнув ноги через резинку с разбега.
Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.
Ведение и остановка мяча.
Закрепление умений по преодолению полосы препятствия. Игра "Совушка".
Совершенствование умений по преодолению полосы препятствий.
Совершенствование умений выполнять упражнения в полосе препятствий, прыжки в высоту.
Закрепление умений по преодолению полосы препятствий. Игра "Совушка".
Прыжки в высоту с разбега под углом к резинке способом согнув ноги.
Раздел: Плавание
Техника безопасности при организации занятий в бассейне.
Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна (теория)
Ознакомление с приёмом плавания "крюль на груди": движение ногами, руками (теория)
Ознакомление скольжению на груди с последующим подключением ног, рук (теория)
Совершенствование движений в бассейне (теория)
Ознакомление с приёмом плавания "крюль на спине": скольжение руки вдоль туловища (теория)

Упражнения на лежание и скольжения (теория)
Стили плавания.
Из истории развития плавания.
Совершенствование техники движения рук и ног.
Повторение знаний о технике безопасности на воде.

Подвижные игры с элементами спорта
Туризм-как один из видов активного отдыха.
Туристическое многоборье. Знакомство с прохождением дистанции с искусственными препятствиями.
Обучение прохождению полосы препятствий с "кочками", "завалами".
Обучение прохождению полосы препятствий индивидуально и группами.
Совершенствование умений в прохождении искусственной полосы препятствий.
Закрепление умений по прохождению искусственной полосы препятствий.
Обучение правильной укладке рюкзака.
Совершенствование умений по развитию выносливости.
Обучение преодолению водного препятствия
Техника безопасности.
Спортивное ориентирование. План и карта местности.
Обучение составлению плана местности на примере спортзала.
Обучение прокладке маршрута на плане местности.
Закрепление знаний и умений прокладывать маршрут на плане.
Ориентирование по компасу.
Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Прыжки в высоту.
Совершенствование умений выполнять упражнения в полосе препятствий, прыжки в высоту.
Закрепление умений по преодолению полосы препятствия. Игра "Совушка".
Прыжки в высоту с разбега под углом к резинке способом согнув ноги.
Совершенствование умений по преодолению полосы препятствий.
Подвижные игры с элементами волейбола.
Подвижные игры с элементами баскетбола.
Подвижные игры с элементами футбола.
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (бег).

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (прыжки)

Подвижные игры с элементами разных видов спорта.

4 класс:

Повторение техники кувырка вперёд в группировке.

Совершенствование упражнения кувырок вперёд в группировке

Знакомство с акробатическим упражнением "мост".

Контроль за выполнением кувырка назад в группировке.

Совершенствование упражнения "мост"

Перекат назад и стойка на лопатках.

Контроль за выполнением акробатического упражнения "мост"

Обучение упражнениям в равновесии на скамейке.

Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке.

Совершенствование вися прогнувшись на гимнастической стенке

Контроль вися прогнувшись на гимнастической стенке.

Закрепление умений в вися на гимнастической стенке.

Обучение упражнению кувырок "назад"

Совершенствование упражнения кувырок назад.

Совершенствование акробатических упражнений.

Лёгкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.

Разучивание техники высокого старта.

Закрепление навыка высокого старта.

Совершенствование техники высокого старта.

Контроль за техникой использования высокого старта.

Закрепление техники метания малого мяча.

Контроль по прыжкам в длину с места, с разбега.

Основные причины бытового травматизма.

Учёт по метанию малого мяча на дальность.

Подтягивание. Основные причины бытового травматизма.

Ознакомление с техникой передачи мяча снизу в баскетболе.

Закрепление техники ловли и передачи мяча в

баскетболе.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе.

Обучение технике передаче мяча руками от груди.

Лыжные гонки.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Обучение попеременному шагу палками.

Совершенствование координации работы рук и ног при попеременном шаге.

Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Совершенствование техники подъёма и спуска на склонах.

Закрепление техники подъёма на склон "полуёлочкой".

Совершенствование техники подъёма на склонах "полуёлочкой".

Контроль за выполнением подъёма "полуёлочкой".

Совершенствование техники одновременного и попеременного хода.

Закрепление и контроль техники одновременного и попеременного хода.

Совершенствование техники спуска и подъёма.

Лыжные соревнования на дистанции 1 км.

Раздел: Плавание

Техника безопасности при организации занятий в бассейне.

Вхождение в воду (теория)

Передвижение по дну бассейна (теория)

Упражнение на согласование дыхания.

Работа рук и ног в бассейне (теория)

Совершенствование движений в бассейне (теория)

Упражнения на всплытие (теория)

Упражнения на лежание и скольжения (теория)

Стили плавания.

Из истории развития плавания.

Повторение знаний о технике безопасности на воде.

Раздел: Подвижные и спортивные игры 10 ч.

Баскетбол. Обучение ведению мяча.

Обучение передаче мяча в парах от груди на месте.

Совершенствование техники ведения мяча в движении.

Броски мяча в корзину.

Контроль техники ведения мяча в беге.

Контроль техники передачи мяча от груди.

Волейбол. Подбрасывание мяча.

Совершенствование техники броска мяча по кольцу.
Инструктаж по технике безопасности.
Контроль техники броска мяча по кольцу.
Совершенствование в игре-эстафете техники ведения мяча.
Подвижные игры с элементами спорта 24 ч.
Общее знакомство с туристическим многоборьем.
Спортивное ориентирование. План и карта местности.
Спортивное ориентирование.
Обучение прохождению дистанций с искусственными препятствиями.
Прохождение дистанции с искусственными препятствиями.
Обучение прохождению полосы препятствий "кочками", "завалами".
Закрепление прохождения полосы препятствий с "кочками", "завалами".
Обучение прохождения полосы препятствий индивидуально и в группе.
Практическое занятие по прокладыванию маршрута по плану местности (в спортзале).
Совершенствование техники передачи мяча руками от груди.
Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе
Совершенствование техники подтягивания на перекладине.
Теоретическое обучение переправе через неглубокое водное препятствие.
Туристический поход. Правила его подготовки и проведения.
Тестирование по метанию мяча на дальность
Спортивные эстафеты.
Совершенствование упражнений со скакалкой и ведению мяча.
Тестирование по преодолению полосы препятствий.
Контроль за умением броска по кольцу.
Совершенствование броска мяча в пол и ловле мяча после отскока.
Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега.
Закрепление техники прыжков в длину и метания.
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.
Подвижные игры с элементами игровых видов спорта.
Подвижные игры с элементами спорта.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное

<p>выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>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;</p> <p>скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>На материале плавания</p> <p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>	
---	--

Тематический план

№	Раздел/ тема	Количество часов на тему			Тема РК	Всего
		Всего	практика	Норматив		
	1 класс					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
	Гимнастика с элементами акробатики	33	33	-		

	Лыжная подготовка	25	24	-	Олимпийские чемпионы РК	1
	Лёгкая атлетика	41	41	-		
	Итого:	99	98			1
	2 класс					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
	Лёгкая атлетика	52	41	11		
	Гимнастика с элементами акробатики	25	21	4		
	Лыжная подготовка	25	20	4	Олимпийские чемпионы РК	1
	Итого:	102	82	19		1

№	Раздел/ тема	Количество часов на тему			Тема РК	Всего
		Всего	практика	норматив.		
	3 класс					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
	Лёгкая атлетика	52	38	14		
	Гимнастика с элементами акробатики	25	20	5		
	Лыжная подготовка	25	19	5	«История лыжного спорта в РК», «Известные лыжники РК».	1
	Итого:	102	77	24		1

№	Раздел/ тема	Количество часов на тему			Тема РК	Всего
		Всего	практика	норматив		
	4 класс					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Лёгкая атлетика	52	38	14		
	Гимнастика с элементами акробатики	25	19	6		
	Лыжная подготовка	25	19	5	«История лыжного спорта в РК», «Известные лыжники РК».	1
	Итого:	102	76	25		1

Тематическое планирование

1-й класс

Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре		
Физическая культура	В процессе уроков	Соблюдение правил поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря
Из истории физической культуры	В процессе уроков	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.
Физические упражнения	В процессе уроков	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе уроков	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	В процессе уроков	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность 99 часов		
Гимнастика с основами акробатики	33 часа	
Акробатика. Строевые упражнения		Выполнение основной стойки. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.
Равновесие.		Перестроение по звеньям, по заранее

Строевые упражнения		установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание		Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
Лёгкая атлетика	41 час	
Ходьба и бег		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.
Прыжки		Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением
Метание мяча		Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.
Лыжная подготовка	25 часов	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные и спортивные игры		На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию

2-й класс

Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре		
Физическая культура	В процессе уроков	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы

		передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	В процессе уроков	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.
Физические упражнения	В процессе уроков	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе уроков	Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	В процессе уроков	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа)		
Гимнастика с основами акробатики	25 часов	
Акробатика. Строевые упражнения		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор

		присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Висы. Строевые упражнения		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Лёгкая атлетика	52 часа	
Ходьба и бег		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Прыжки		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
Метание мяча		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
Лыжная подготовка	25 часов	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

<p>Подвижные и спортивные игры</p>		<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол – владение мячом; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>
Подвижные игры с элементами спорта		
<ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя 	<p>В процессе уроков</p>	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p>
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий		
<p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.</p> <p>Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.</p>

3-й класс

Тема урока	Количество	Основные виды учебной деятельности
------------	------------	------------------------------------

	часов	
Знания о физической культуре		
Физическая культура	В процессе уроков	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	В процессе уроков	История спорта и физической культуры через историю семьи.
Физические упражнения	В процессе уроков	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе уроков	Составление сравнительной таблицы (2–3класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	В процессе уроков	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
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 (102 часа)		
Гимнастика с основами акробатики	25 часов	
Акробатика. Строевые упражнения		Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй

		рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Висы. Строевые упражнения		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей
Опорный прыжок, лазание		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика	49 часов	
Ходьба и бег		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжная подготовка	25 часов	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Плавание	3 часа (теория)	Подготовительные упражнения в воде Упражнения для освоения способа «кроль на

		груди», «кроль на спине» Ознакомления со спортивными способами плавания Техника безопасности на водоемах
Подвижные и спортивные игры	В процессе уроков	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно - силовых способностей.
Подвижные игры с элементами спорта		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	В процессе уроков	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	В процессе уроков	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

4-й класс

Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре		
Физическая культура	В процессе уроков	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	В процессе уроков	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь

		физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	В процессе уроков	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе уроков	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения	В процессе уроков	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	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(102 часа)		
Гимнастика с основами акробатики	25 часов	
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Висы.		ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

Опорный прыжок		ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых качеств.
Лёгкая атлетика	49 часов	
Ходьба и бег		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжная подготовка	25 часов	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Плавание	3 часа	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну водоема; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Техника безопасности на водоемах.
Подвижные и спортивные игры		ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно- силовых способностей. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Подвижные игры с элементами спорта		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона	В процессе уроков	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона,

– подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя		подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	В процессе уроков	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

99 часов (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
	Легкая атлетика (30 часов)		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спортивная одежда и обувь.	1	1-ая неделя
2	Обучение построения в шеренгу, в колонну.	1	
3	Понятие о физической культуре	1	
4	Разучивание строевых команд.	1	2-ая неделя
5	Возникновение физической культуры и спорта.	1	
6	Обучение бега на 30 м с высокого старта.	1	
7	Обучение челночного бега 3x10 м.	1	3-ая неделя
8	Обучение метания мешочка на дальность.	1	
9	Бег на 1000 м.		
10	Разучивание русской народной игры «Горелки».	1	4-ая неделя
11	Современные олимпийские игры.	1	
12	Ознакомление с понятиями ритм и темп.	1	
13	Обучение технике наклона вперед из положения стоя.	1	5-ая неделя
14	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	
15	Подвижная игра «Мышеловка».	1	
16	Ловля и броски мяча в парах.	1	6-ая неделя
17	Ведение мяча в движении.	1	
18	Эстафеты с мячом.	1	

19	Подвижные игры с мячом.	1	7-ая неделя
20	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
21	Обучение технике прыжка в длину с места.	1	
22	Прыжок в длину с места.	1	8-ая неделя
23	Обучение подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	
24	Вис лежа на результат.	1	
25	Личная гигиена человека.	1	9-ая неделя
26	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений.	1	
27	Подвижная игра «Осада города»	1	
28	Прыжковые упражнения.	1	10-ая неделя
29	Обучение прыжкам через скакалку.	1	
30	Обучение прыжкам через скакалку.	1	
	Лыжная подготовка (25 часов)		
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	11-ая неделя
32	Обучение ступающего шага без палок.	1	
33	Обучение скользящего шага на лыжах без палок.	1	
34	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.	1	12-ая неделя
35	Зарождение и развитие лыжного спорта.	1	
36	Обучение ступающего шага с палками.	1	
37	Обучение скользящего шага на лыжах с палками.	1	13-ая неделя
38	Экипировка лыжника, подготовка лыж.	1	
39	Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками.	1	
40	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	14-ая неделя
41	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1	
42	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1	
43	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1	15-ая неделя
44	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1	
45	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1	
46	Закрепление подъемов и спусков.	1	16-ая неделя
47	Закрепление подъемов и спусков.	1	
48	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	
49	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	17-ая неделя
50	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	
51	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1	
52	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	18-ая неделя
53	Известные спортсмены Республики Коми.	1	
54	Подвижные игры на лыжах. Лыжные эстафеты.	1	
55	Подвижные игры на лыжах. Лыжные эстафеты.		19-ая неделя
	Гимнастика с элементами акробатики (33 часа)		
56	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	
57	Техника выполнений группировки и перекатов.	1	
58	Ознакомление с разновидностями перекатов.	1	20-ая неделя
59	Техника выполнения кувырка вперед.	1	
60	Техника выполнения кувырка вперед с трех шагов.	1	
61	Кувырок вперед с разбега.	1	21-ая неделя

62	Обучение выполнения стойки на лопатках	1	
63	Обучение выполнения упражнения мост из положения лежа.	1	
64	Выполнение стойки на лопатках, мост.	1	22-ая неделя
65	Обучение технике стойки на голове.	1	
66	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
67	Перелазание на гимнастической стенке.	1	23-ая неделя
68	Разучивание висов на перекладине.	1	
69	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
70	Круговая тренировка.	1	24-ая неделя
71	Прыжки со скакалкой.	1	
72	Обучение опорного прыжка на гимнастического козла.	1	
73	Обучение опорного прыжка через гимнастического козла.	1	25-ая неделя
74	Вращение обруча.	1	
75	Варианты вращения обруча.	1	
76	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	26-ая неделя
77	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	
78	Круговая тренировка.	1	
79	Прыжки с высоты в глубину.	1	27-ая неделя
80	Жизненно важные способы передвижения человека.	1	
81	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
82	Лазание по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе.	1	28-ая неделя
83	Упражнения для улучшения осанки.	1	
84	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
85	Правила предупреждения травматизма.	1	29-ая неделя
86	Самоконтроль при физических нагрузках.	1	
87	Эстафеты с элементами акробатики.	1	
88	Эстафеты с элементами акробатики.	1	30-ая неделя
	Легкая атлетика (11 часов)		
89	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	
90	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	31-ая неделя
92	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	
93	Тестирование малого мяча на точность.	1	
94	Тестирование бега на 30 м.	1	32-ая неделя
95	Бег на 1000 м.	1	
96	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
97	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	33-ая неделя
98	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
99	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАССА

102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
------------	---	------	---------------------

Легкая атлетика (35 часов)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спортивная одежда и обувь.	1	1-ая неделя
2	Обучение технике бега на 30 м. с высокого старта.	1	
3	Обучение технике метания мешочка на точность.	1	
4	Тестирование метания мешочка на точность.	1	2-ая неделя
5	Бег на 1000 м.	1	
6	Бег с преодолением препятствий.	1	
7	Режим дня учащихся.	1	3-ая неделя
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	
9	Прыжок в длину с разбега.	1	
10	Ознакомление с физическими качествами.	1	4-ая неделя
11	Подвижные игры.	1	
12	Причины нарушения осанки.	1	
13	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	5-ая неделя
14	Ведение мяча.	1	
15	Упражнения с мячом.	1	
16	Подвижные игры.	1	6-ая неделя
17	Упражнения на развитие координации движений.	1	
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	
19	Вис лежа.	1	7-ая неделя
20	Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	1	
21	Обучение технике прыжка в длину с места.	1	
22	Тестирование прыжка в длину с места.	1	8-ая неделя
23	Обучение технике челночного бега 3x10 м.	1	
24	Челночный бег 3x10 м.	1	
25	Наклон вперед из положения стоя.	1	9-ая неделя
26	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	
27	Повторение строевых команд.	1	
28	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	10-ая неделя
29	Прыжковые упражнения.	1	
30	Обучение прыжкам через скакалку.	1	
31	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега.	1	11-ая неделя
32	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
33	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	
34	Прыжки с высоты в глубину.	1	12-ая неделя
35	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	
Лыжная подготовка (25 часов)			
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
37	Обучение технике передвижения скользящим шагом.	1	13-ая неделя
38	Передвижения скользящим шагом до 100 м.	1	
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	
40	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	14-ая неделя
41	Торможение падением на лыжах с палками.	1	
42	Прохождение дистанции 1 км.	1	
43	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1	15-ая неделя

44	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	
45	Подъем на склон «елочкой».	1	
46	Передвижение на лыжах змейкой.	1	16-ая неделя
47	Олимпийские чемпионы Республики Коми.	1	
48	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	
49	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	17-ая неделя
50	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	
51	Обучение технике спуска с горы в основной и низкой стойке.	1	
52	Обучение технике спуска с горы в основной и низкой стойке.	1	18-ая неделя
53	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
54	Прохождение дистанции 2 км.	1	
55	Правила закаливания организма.	1	19-ая неделя
56	Игры с бегом на лыжах. Подвижная игра «На буксире».	1	
57	Игры без лыж «Попади в цель», «Кто самый быстрый».	1	
58	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1	20-ая неделя
59	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)		
61	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	21-ая неделя
62	Обучение строевым упражнениям.	1	
63	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
64	Выполнение строевых команд.	1	22-ая неделя
65	Техника выполнений группировки и перекатов.	1	
66	Техника выполнения кувырка вперед.	1	
67	Техника выполнения кувырка вперед с трех шагов.	1	23-ая неделя
68	Кувырок вперед с разбега.	1	
69	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	
70	Обучение технике кувырков назад.	1	24-ая неделя
71	Обучение технике стойки на лопатках, мост.	1	
72	Круговая тренировка.	1	
73	Обучение технике стойки на голове.	1	25-ая неделя
74	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
75	Различные виды перелезаний.	1	
76	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	26-ая неделя
77	Круговая тренировка.	1	
78	Прыжки в скакалку.	1	
79	Прыжки в скакалку в движении.	1	27-ая неделя
80	Круговая тренировка.	1	
81	Обучение опорного прыжка на козла с последующим спрыгиванием.	1	
82	Опорный прыжок на козла с последующим спрыгиванием.	1	28-ая неделя
83	Стойка на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	1	
84	Вращение обруча.	1	
85	Варианты вращения обруча.	1	29-ая неделя
	Легкая атлетика (17 часов)		
86	Первая помощь при травмах.	1	

87	Подвижная игра «Хвостики».	1	
88	Прыжок в длину с места.	1	30-ая неделя
89	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
90	Челночный бег 3x10 м.	1	
91	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	31-ая неделя
92	Наклон вперед из положения сидя.	1	
93	Вис лежа на время.	1	
94	Техника метания малого мяча на дальность.	1	32-ая неделя
95	Бег с преодолением препятствий.	1	
96	Метание мяча в цель.	1	
97	Беговые упражнения.	1	33-ая неделя
98	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	1	
99	Бег на 1000 м. на результат.	1	
100	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	34-ая неделя
101	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	
102	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
Легкая атлетика (32 часа)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	1-ая неделя
2.	Бег на 30 м. с высокого старта.	1	
3	Обучение техники метания мяча на дальность.	1	
4.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	2-ая неделя
5.	Бег на 1000 м.	1	
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	
7	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	3-ая неделя
8.	Метание мяча в цель.	1	
9	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	
10	Спортивная игра в «Футбол».	1	4-ая неделя
11	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	
12	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
13	Броски и ловля мяча в парах.	1	5-ая неделя
14	Ведение мяча.	1	
15	Футбольные упражнения.	1	
16	Футбольные упражнения в парах.	1	6-ая неделя
17	Подвижные игры.	1	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
19	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	7-ая неделя
20	Вис лежа на время.	1	
21	Обучение технике прыжка в длину с места.	1	
22	Прыжок в длину с места на результат.	1	8-ая неделя
23	Обучение технике челночного бега 3x10 м.	1	

24	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	
25	Наклон вперед из положения стоя.	1	9-ая неделя
26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
27	Прыжковые упражнения.	1	
28	Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	10-ая неделя
29	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
30	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».	1	
31	Тестирование прыжков в высоту способом «согнув ноги».	1	11-ая неделя
32	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	
	Лыжная подготовка (25 часов)		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	12-ая неделя
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	
36	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
37	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	13-ая неделя
38	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	
39	Общая характеристика Олимпийских видов лыжного спорта. Чемпионы Республики Коми.	1	
40	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон и основной стойке на лыжах.	1	14-ая неделя
41	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон и основной стойке на лыжах. Контрольное задание.	1	
42	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
43	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	15-ая неделя
44	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
45	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
46	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	16-ая неделя
47	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	
48	Спуск на лыжах со склона в высокой стойке.	1	
49	Прохождение дистанции 1,5 м.	1	17-ая неделя
50	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1	
51	Закрепление передвижений, подъемов и спусков.	1	
52	Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.	1	18-ая неделя
53	Игры с бегом на лыжах. Подвижная игра «На буксире».	1	
54	Игры без лыж «попади в цель», «Кто самый быстрый».	1	
55	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1	19-ая неделя
56	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1	
57	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)		
58	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	20-ая неделя
59	Обучение строевым упражнениям.	1	
60	Обучение строевым упражнениям.	1	
61	Техника выполнения кувырка вперед. Контрольное задание	1	21-ая неделя
62	Техника выполнения кувырка вперед с трех шагов.	1	
63	Кувырок вперед с разбега.	1	
64	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	22-ая неделя

65	Обучение техники кувырков назад.	1	
66	Обучение техники кувырков назад. Контрольное задание	1	
67	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.	1	23-ая неделя
68	Круговая тренировка.	1	
69	Обучение технике стойки на лопатках, мост.	1	
70	Обучение техники стойки на голове.	1	24-ая неделя
71	Обучение техники стойки на голове.	1	
72	Обучение стойки на руках.	1	
73	Круговая тренировка.	1	25-ая неделя
74	Обучение опорного прыжка на козла с последующим спрыгиванием.	1	
75	Обучение опорного прыжка через козла способом «ноги врозь»	1	
76	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Контрольное задание	1	26-ая неделя
77	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
78	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
79	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	27-ая неделя
80	Вис лежа на время.	1	
81	Варианты вращения обруча.	1	
82	Упражнения на тренажерах.	1	28-ая неделя
	Плавание (3 часа)		
83	Освоение плавательных навыков	1	
84	Ознакомление с упражнениями для освоения способа «кроль на груди»	1	
85	Правила безопасности на водоемах.	1	29-ая неделя
	Легкая атлетика (20 часов)		
86	Прыжок в длину с места.	1	
87	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
88	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	30-ая неделя
89	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
90	Вис лежа на время.	1	
91	Наклон вперед из положения сидя.	1	31-ая неделя
92	Подтягивание на перекладине.	1	
93	Беговые упражнения.	1	
94	Бег с преодолением препятствий.	1	32-ая неделя
95	Обучение технике метания мяча на дальность с 3-х шагов.	1	
96	Техника метания малого мяча на дальность.	1	
97	Бег на 30 м. с высокого старта на результат.	1	33-ая неделя
98	Бег на 1000 м.	1	
99	Метание мяча в цель.	1	
100	Знакомство с баскетболом	1	34-ая неделя
101	Спортивная игра «Баскетбол».	1	
102	Спортивная игра «Футбол».	1	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

29 КЛАСС

102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
Легкая атлетика (32 часа)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	1-ая неделя
2.	Техника бега на 30 м. с высокого старта.	1	
3	Обучение техники метания мяча на дальность.	1	
4.	Техника метания мяча на дальность.	1	2-ая неделя
5	Бег на 60 м. с высокого старта на результат.	1	
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	
7.	Контрольный прыжок в длину с разбега.	1	3-ая неделя
8.	Метание мяча в цель.	1	
9	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	
10	Спортивная игра в «Футбол».	1	4-ая неделя
11.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	
12	Броски и ловля мяча в парах.	1	
13	Ведение мяча.	1	5-ая неделя
14	Футбольные упражнения.	1	
15	Футбольные упражнения в парах.	1	
16	Подвижные игры.	1	6-ая неделя
17	Бег на 1000 м.	1	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
19	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	7-ая неделя
20	Вис лежа на время.	1	
21	Обучение технике прыжка в длину с места.	1	
22	Тестирование прыжка в длину с места.	1	8-ая неделя
23	Обучение технике челночного бега 3x10 м.	1	
24	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	
25	Наклон вперед из положения сидя.	1	9-ая неделя
26	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
27	Прыжковые упражнения.	1	
28	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега.	1	10-ая неделя
29	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
30	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».	1	
31	Тестирование прыжков в высоту способом «перешагивание».	1	11-ая неделя
32	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	
Лыжная подготовка (25 часов)			
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	12-ая неделя
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	
36	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
37	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	13-ая неделя
38	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	
39	Общая характеристика Олимпийских видов лыжного спорта.	1	

	Чемпионы Республики Коми.		
40	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон и основной стойке на лыжах.	1	14-ая неделя
41	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон и основной стойке на лыжах. Контрольное задание	1	
42	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
43	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Контрольное задание	1	15-ая неделя
44	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
45	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Контрольное задание	1	
46	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	16-ая неделя
47	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	
48	Спуск на лыжах со склона в высокой стойке.	1	
49	Прохождение дистанции 1,5 м.	1	17-ая неделя
50	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1	
51	Закрепление передвижений, подъемов и спусков.	1	
52	Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.	1	18-ая неделя
53	Игры с бегом на лыжах. Подвижная игра «На буксире».	1	
54	Игры без лыж «попади в цель», «Кто самый быстрый».	1	
55	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1	19-ая неделя
56	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1	
57	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)		
58	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	20-ая неделя
59	Обучение строевым упражнениям.	1	
60	Обучение строевым упражнениям.	1	
61	Техника выполнения кувырка вперед.	1	21-ая неделя
62	Техника выполнения кувырка вперед с трех шагов.	1	
63	Кувырок вперед с разбега.	1	
64	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	22-ая неделя
65	Обучение техники кувырков назад.	1	
66	Обучение техники кувырков назад. Контрольное задание	1	
67	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.	1	23-ая неделя
68	Круговая тренировка.	1	
69	Обучение технике стойки на лопатках, мост.	1	
70	Обучение технике стойки на голове.	1	24-ая неделя
71	Обучение технике стойки на голове.	1	
72	Обучение стойки на руках.	1	
73	Круговая тренировка.	1	25-ая неделя
74	Обучение опорного прыжка на козла с последующим спрыгиванием.	1	
75	Обучение опорного прыжка через козла способом «ноги врозь»	1	
76	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Контрольное задание	1	26-ая неделя

77	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
78	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
79	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	27-ая неделя
80	Варианты вращения обруча.	1	
81	Упражнения на тренажерах.	1	
82	Упражнения на тренажерах	1	28-ая неделя
Плавание			
83	Ознакомление с упражнениями для освоения способа «кроль на спине»	1	
84	Ознакомление со способами плавания: кроль, брасс, баттерфляй	1	
85	Правила поведения на водоемах.	1	29-ая неделя
Легкая атлетика (20 часов)			
86	Техника прыжка в длину с места.	1	
87	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
88	Челночный бег 3х10 м.	1	30-ая неделя
89	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
90	Вис лежа на время.	1	
91	Наклон вперед из положения сидя.	1	31-ая неделя
92	Подтягивание на перекладине.	1	
93	Беговые упражнения.	1	
94	Бег с преодолением препятствий.	1	32-ая неделя
95	Обучение технике метания мяча на дальность с 3-х шагов.	1	
96	Техника метания малого мяча на дальность.	1	
97	Техника бега на 30 м. с высокого старта.	1	33-ая неделя
98	Бег на 1000 м.	1	
99	Метание мяча в цель.	1	
100	Знакомство с баскетболом	1	34-ая неделя
101	Спортивная игра «Баскетбол».	1	
102	Спортивная игра «Футбол»	1	

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			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 колена	Коснуться ладоням пола	Коснуться пальцам пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладоням пола	Коснуться пальцам 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

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 закаляющих 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 закаляющие 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	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

из виса лежа, кол-во раз						
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 лбомколен					
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

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 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

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
---------------------------------	------	------	------	------	------	------

4класс

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. Качествоснарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации цели и задач по данной программе используется УМК по предмету "Физическая культура": В.И. Лях, А.А. Зданевич, "Физическая культура" 1-4 классы, М: Просвещение.

Перечень учебного и учебно-наглядного оборудования

Группа средств обучения / субъект образовательного процесса	Средства обучения
Пособия для отработки практических умений и навыков (для учащихся) 1-4 классов	Спортивное оборудование
Книгопечатная продукция (для учеников)	УМК 1-4 классы

Электронные - образовательные ресурсы (ЭОР), используемые в образовательном процессе

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов – school-collection.edu.ru/
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – fcior.edu.ru/
- Электронные образовательные ресурсы нового поколения eor-np.ru
- Сеть творческих учителей, <http://www.it-n.ru/>
- Сообщество взаимопомощи учителей, <http://pedsovet.su/>
- Учительский портал, <http://www.uchportal.ru/>
- Социальная сеть работников образования, <http://nsportal.ru/>

Интернет –ресурсы

- Министерство образования и науки РФ www.mon.gov.ru
- Сайт Федерального государственного образовательного стандарта www.standart.edu.ru
- Издательство «Просвещение» www.prosv.ru
- Издательства «Просвещение» www.prosv.ru (раздел «Школа России www.school-russia.ru)
- Российский общеобразовательный Портал www.school.edu.ru
- Интернет-школа «Просвещение.ru» www.internet-school.ru
- Сайт издательства «Дрофа» - www.drofa.ru
- Школа 2100 – www.school2100.ru
- Сайт Е.Л.Мельниковой по проблемному обучению – [www.pdo – mel.ru](http://www.pdo-mel.ru)
- Школа 2000 Л.Г.Петерсон www.sch2000.ru
- Педагогический сайт <http://pedsite.ru/>
- Фестиваль педагогического мастерства <http://it-pedagog.ru/>
- Фестиваль педагогических идей . <http://festival.1september.ru/>
- Газета "1 сентября", <http://ps.1september.ru>