

**МБОУ «Хомутчанская основная общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено**  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ //

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Согласовано**  
Заместитель директора  
Струкова Н.М. / Струкова Н.М. /

**Утверждаю**  
Директор школы  
Беседина С.А. / Беседина С.А. /

« 30 » мая 2018 г.      Приказ № 86  
от « 30 » мая 2018 г.



**Рабочая программа  
на уровень начального общего образования  
по физической культуре**

**Разработал:** учитель физической культуры  
Литвинов Сергей Анатольевич

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ с.Хомутцы Ивнянского района Белгородской области, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха. М, «Просвещение», 2014 год. Программа соответствует требованиям ФГОС НОО.

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
  - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

#### **. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	<b>Базовая часть</b>	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	20	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	21	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	24	24	24
	итого	99	102	102	102

### Раздел «Знания о физической культуре»

#### *Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### *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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Физическое совершенствование»*****Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

### Тематическое планирование 1 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>21</b>	<p>Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p>
Правила безопасного поведения и техники безопасности.		
Строевые упражнения	3	
Ходьба и бег	8	
Прыжок в длину с места, Прыжки через скакалку	5	
Бросок набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель, Метание малого мяча на дальность	5	
<b>Подвижные игры</b>	<b>20 часов</b>	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>21 час</b>	
Ведение на месте		
Ловля и передача мяча месте		
Броски мяча двумя руками стоя на месте		
Эстафеты с элементами баскетбола		

<b>Гимнастика.</b>	<b>17</b>	<p>Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности. Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании, опорных прыжков, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы.</p>
Инструктаж по т/б. Комплекс У.Г.	1	
Комплекс У.Г. Группировка	2	
Группировка. Перекаты.	1	
Группировка. Перекаты в группировке.	1	
Перекаты. Лазание по гимнастической стенке	1	
Лазание по гимнастической стенке	1	
Лазание по наклонной скамейке . Висы	2	
Перелезания	2	
Упражнения на равновесие	2	
Лазание по канату	2	
Круговая тренировка	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к передвижению на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>
Техника безопасности при занятии на лыжах	2	
Переноска и надевание лыж	2	
Ступающий шаг	2	
Скользкий шаг	5	
Повороты переступанием	3	
Подъёмы и спуски под уклон	3	
Прохождение дистанции	3	



### Тематическое планирование 2 класс

Т е м а	Часы по плану	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>21</b>	<p>Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх изучаемые навыки.</p>
Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	
Ходьба и бег	8	
Прыжки	4	
Метания мяча	4	
Эстафеты	4	
<b>Подвижные игры</b>	<b>18 часов</b>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>24 часа</b>	<p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p>

<b>Гимнастика.</b>	<b>18</b>	<p>Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности. Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании, опорных прыжков, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы.</p>
Инструктаж по т/б.	1	
Кувырок вперед	2	
Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
Из стойки на лопатках перекаат вперёд.	1	
Акробатические комбинации.	2	
Упражнения на равновесие	2	
Упражнения в висах	2	
Упражнения в упорах	2	
Комплекс аэробики	1	
Прыжки со скакалкой	1	
Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание	1	
Лазанье и перелезание.	1	
Эстафеты	1	
		<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к передвижению на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения	2	
Ступающий шаг	2	
Скользющий шаг	4	
Попеременный двухшажный ход.	4	
Подъём лесенкой	2	
Торможение «плугом».	2	
Спуск в основной стойке.	2	
Прохождение дистанции	3	

### Тематическое планирование 3 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>11</b>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	
Стартовый разгон	1	
Высокий старт	1	
Челночный бег 3*10	1	
Бег 30м, 60м	2	
Прыжок в длину	1	
Метание мяча. Многоскоки.	2	
Эстафеты	2	
<b>Подвижные игры</b>	<b>15 часов</b>	
Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1	
Остановки и передвижения в	1	

стойке баскетболиста		<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p>
Ловля и передача мяча	2	
Передача мяча от груди снизу, сверху, одной рукой от плеча.	1	
Ловля и передача мяча в движении	1	
Ведение мяча.	2	
Ведение мяча с изменением направления движения	1	
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости движения	1	
Броски в кольцо	3	
Передачи в тройках	1	
Эстафеты	1	
<b>Гимнастика.</b>	<b>18</b>	<p>Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности. Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании, опорных прыжков, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
Инструктаж по т/б. Кувырки вперед слитно	1	
Кувырки вперед слитно	2	
Перекатом назад стойка на лопатках	1	
Кувырок назад в группировке	1	
Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно.	1	
Акробатические комбинации.	2	
Упражнения на равновесие	2	
Смешанные висы.	1	
Упражнения в упорах	1	
Опорный прыжок	3	
Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание	1	
Лазанье и перелезание.	1	
Эстафеты с элементами акробатики	1	
<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>	

Инструктаж ПТБ	1	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	1	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
Техника безопасности при занятии на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	2	
Попеременный двухшажный ход.	2	
Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход.	2	
Оновременный двухшажный ход.	2	
Оновременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске.	2	
Поворот переступанием в движении.	2	
Поворот переступанием в движении. Подъём полуёлочкой на склон.	2	
Торможение упором. Торможение плугом.	2	
Передвижение на лыжах до 2км.	2	
Лыжные гонки на 1км.	3	
<b>Подвижные игры</b>	<b>24</b>	
Ловля и передача мяча, Ведение мяча, Ведение мяча с изменением направления	11	
Броски мяча, перемещение, броски, передачи.	8	
Эстафеты с элементами баскетбола	4	
Учебная игра	2	

		<p>Закрепляют в играх изучаемые навыки. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	1	Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре
Метание мяча на дальность, в цель	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки с места	3	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Равномерный бег	1	Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.
Бег 30-60 метров.	2	

### Тематическое планирование 4 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>11</b>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	
Стартовый разгон	1	
Высокий старт	1	
Челночный бег 3*10	1	
Бег 30м, 60м	2	
Прыжок в длину	1	
Метание мяча. Многоскоки.	2	
Эстафеты	2	
<b>Подвижные игры</b>	<b>15 часов</b>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со</p>
Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1	

Остановки и передвижения в стойке баскетболиста	1	сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.
Ловля и передача мяча	2	
Передача мяча от груди снизу, сверху, одной рукой от плеча.	1	
Ловля и передача мяча в движении	1	
Ведение мяча.	2	
Ведение мяча с изменением направления движения	1	
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости движения	1	
Броски в кольцо	3	
Передачи в тройках	1	
Эстафеты	1	
<b>Гимнастика.</b>	<b>18</b>	Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности. Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании, опорных прыжков, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Инструктаж по т/б. Кувырки вперед слитно	1	
Кувырки вперед слитно	2	
Перекатом назад стойка на лопатках	1	
Кувырок назад в группировке	1	
Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно.	1	
Акробатические комбинации.	2	
Упражнения на равновесие	2	
Смешанные висы.	1	
Упражнения в упорах	1	
Опорный прыжок	3	
Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание	1	
Лазанье и перелезание.	1	
Эстафеты с элементами акробатики	1	



<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Инструктаж ПТБ	1	
Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	1	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
Техника безопасности при занятии на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	2	
Попеременный двухшажный ход.	2	
Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход.	2	
Оновременный двухшажный ход.	2	
Оновременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске.	2	
Поворот переступанием в движении.	2	
Поворот переступанием в движении. Подъём полуёлочкой на склон.	2	
Торможение упором. Торможение плугом.	2	
Передвижение на лыжах до 2км.	2	
Лыжные гонки на 1км.	3	
<b>Подвижные игры</b>	<b>24</b>	
Ловля и передача мяча, Ведение мяча, Ведение мяча с изменением направления	11	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и</p>
Броски мяча, перемещение, броски, передачи.	8	
Эстафеты с элементами баскетбола	4	

Учебная игра	2	<p>физических качеств. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>
Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	1	<p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре</p>
Метание мяча на дальность, в цель	3	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки с места	3	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>
Равномерный бег	1	
Бег 30-60 метров.	2	<p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.</p>

## Содержание курса

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физкультурной деятельности

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

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

##### *Легкая атлетика*

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

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

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

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

### **Лыжные гонки**

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры**

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

### **Легкая атлетика**

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### **Подвижные игры**

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

## Способы физической деятельности

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

### Физическое совершенствование

#### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Лыжные гонки**

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

*Поворот* переступанием.

#### **Подвижные игры**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила

предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физической деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Лыжные гонки***

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

#### ***Подвижные игры***

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

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

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачешься за два шага».

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

# Средства контроля

## Уровень физической подготовленности

### 1 класс

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

### 2 класс

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



### 3 класс

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

### 4 класс

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

## Годовой план – график

1 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)			90 – 99 (10ч)
Гимнастика		32 – 48 (17ч)		
Лыжная подготовка			49 – 67 (19ч)	
Подвижные игры с баскетболом			68 – 75(8ч)	76 – 89 (14ч)
Подвижные игры	12 – 27 (16ч)	28-31(4ч)		

## Годовой план – график

2- 3 - 4 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)			93 – 102 (10ч)
Гимнастика		30 - 47 (18ч)		
Лыжная подготовка		48 (1ч)	49 - 68 (20ч)	
Подвижные игры с баскетболом			69 - 78 (10ч)	79 – 92 (14ч)
Подвижные игры	12-27 (16ч)	28 -29 (2 ч)		

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<p>Стандарт начального общего образования по физической культуре</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i>. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов</i>. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов</i>. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p>

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Аудиозаписи

Плакаты методические

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Подвижные и спортивные игры

Измерительные приборы

Спортивный зал

Пришкольный стадион (площадка)

Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям