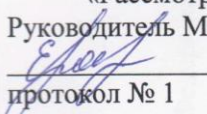


**Муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №8" Энгельсского
муниципального района Саратовской области.**

«Рассмотрено» Руководитель МО  (Ф.И.О.) протокол № 1 от « 29 » августа 2018г.	« Рассмотрено » на заседании педагогического совета Протокол №1 « 29 » августа 2018г.	« Утверждаю » Директор МОУ «Гимназия № 8»  Филимонова З.В. приказ № 335-од от «29» августа 2018г. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **«Физическая культура»**
для обучающихся 1-4 классов
(базовый уровень)
на 2018/2019 учебный год

СОСТАВИТЕЛИ:

Лухтанова
Ирина Анатольевна
учитель физической культуры
первая категория

I. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями примерной основной образовательной программы ОУ. Разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1-4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова УМК «Планета знаний». Кроме того программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса и климатическими условиями.

Рабочая программа составлена для Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №8» Энгельсского муниципального района по предмету «Физическая культура» для универсального (1-4 классы) обучения. В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур. Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения. Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые

для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств .

Общая характеристика учебного предмета

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Место предмета в учебном плане

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 2 часа в неделю, 66 часов в год для 1 класса и 68 часов в год для 2-4 классов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

При разработке данной рабочей программы предусмотрены задания для самостоятельной подготовки (далее - домашнее задание).

Содержание, объем, форма и периодичность домашних заданий определяется в том числе:

- планируемыми результатами освоения изучаемого материала (темы, раздела и пр.) и его спецификой;
- уровнем мотивации и подготовки обучающихся (одаренные, слабоуспевающие);

- уровнем сложности домашнего задания (репродуктивный, конструктивный, творческий).

В целях недопущения перегрузки при планировании домашнего задания учитываются

- ранг трудности учебного предмета 1балл по СанПин;
- суммарная дневная нагрузка обучающихся (плотность и эффективность урока; количество уроков; проведение контрольных работ, мониторингов);
- день недели (начало/конец недели);
- плановые перерывы для отдыха (предпраздничные, праздничные, выходные дни, каникулы и пр.);
- особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья.

При реализации выполнения домашнего задания в гимназии учитываются нормы СанПиН:

- обучение в 1 классе проводится без балльного оценивания и домашних заданий;
- объем домашних заданий по предмету физическая культура только утренняя гимнастика.

II. Учебно-тематический план (1кл)

Перечень разделов, тем	Количество часов на изучение	Вид занятий	Использование	Использование проектной
------------------------	------------------------------	-------------	---------------	-------------------------

	каждого раздела и каждой темы		ИКТ	деятельности
Лёгкая атлетика(10ч)				
Ходьба и бег	4	вводный		
		Изучение нового материала		
Прыжки	3	Изучение нового материала		
Бросок малого мяча	3	Изучение нового материала		
Кроссовая подготовка(4ч)				
Бег по пересечённой местности	1	Изучение нового материала		
Бег по пересечённой местности	1	Комплексный		
Подвижные игры с бегом и прыжками	1			
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	Изучение нового материала		
Гимнастика(1 4ч)				Утренняя гимнастика

Акробатика строевые упражнения	1			
Акробатика строевые упражнения	2	Комплексный		
Равновесие. Строевые упражнения	2	Изучение нового материала		
Равновесие. Строевые упражнения	2	Комплексный		
Равновесие. Строевые упражнения	2	Совершенствован ие ЗУН		
Лазание по канату	1	Изучение нового материала		
Лазание по канату	2	Совершенствован ие ЗУН		
Подвижные игры с лазанием и перелазанием	2	Совершенствован ие ЗУН		
Подвижные игры(10ч)				
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	3	Изучение нового материала		
Подвижные игры с метанием	3	Комплексный		

передачей и ловлей мяча				
Общеразвивающие игры	4	Комплексный		
Подвижные игры с элементами спортивных игр(12ч)				
Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Изучение нового материала		
Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Совершенствование ЗУН		
Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН		
Подвижные игры с элементами	1	Изучение нового материала		

волейбола				
Подвижные игры с элементами волейбола	2	Совершенствован ие ЗУН		
Подвижные игры с элементами волейбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами волейбола	1	Совершенствован ие ЗУН		
Кроссовая подготовка(2ч)				
Бег по пересечённой местности	4	Комплексный		
Лёгкая атлетика(10ч)				
Ходьба и бег	4	Комплексный		
Прыжки	3	Комплексный		
Метание	3	Комплексный		

Учебно-тематический план (2кл)

Перечень	Количество	Вид занятий	Используй	Использован
----------	------------	-------------	-----------	-------------

разделов, тем	часов на изучение каждого раздела и каждой темы		вание ИКТ	ие проектной деятельности
Лёгкая атлетика(12ч)				
Ходьба и бег	3	вводный		
Ходьба и бег	3	Комплексный		
Ходьба и бег	3	Учётный		
Прыжки	3	Комплексный		
Метание	3	Комплексный		
Кроссовая подготовка(4 ч)				
Бег по пересечённой местности	1	Комплексный		
Бег по пересечённой местности	3	Учётный		
Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Комплексный		
Гимнастика(14ч)				
Акробатика .Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	Комплексный		Утренняя гимнастика

Акробатика .Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	2	Учётный		
Висы.	2	Комплексный		
Висы.	1	Учётный		
Опорный прыжок .Лазание по канату	3	Комплексный		
Опорный прыжок Лазание по канату	1	Учётный		
Подвижные игры с лазанием и перелазанием	2	Совершенствован ие ЗУН		
Подвижные игры(10ч)				
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	3	Комплексный		
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	3	Совершенствован ие ЗУН		
Подвижные игры с	2	Комплексный		

метанием передачей и ловлей мяча				
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	2	Совершенствован ие ЗУН		
Общеразвива ющие игры	4	Комплексный		
Подвижные игры с элементами спортивных игр(10ч)				
Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами волейбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами волейбола	4	Совершенствован ие ЗУН		
Кроссовая				

подготовка(4 ч)				
Бег по пересечённой местности	4	Комплексный		
Лёгкая атлетика(10ч)				
Ходьба и бег	5	Комплексный		
Прыжки	2	Комплексный		
Метание	3	Комплексный		

Учебно-тематический план (Зкл)

Перечень	Количество	Вид занятий	Используй	Использован
----------	------------	-------------	------------------	-------------

разделов, тем	часов на изучение каждого раздела и каждой темы		вание ИКТ	ие проектной деятельности
Лёгкая атлетика(12ч)				
Ходьба и бег	1	вводный		
Ходьба и бег	3	Комплексный		
Ходьба и бег	2	Учётный		
Прыжки	3	Комплексный		
Метание	3	Комплексный		
Кроссовая подготовка(4 ч)				
Бег по пересечённой местности	3	Комплексный		
Бег по пересечённой местности	1	Учётный		
Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Комплексный		
Гимнастика(14ч)				
Акробатика .Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	3	Комплексный		Утренняя гимнастика

Акробатика .Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	2	Учётный		
Висы.	2	Комплексный		
Висы.	1	Учётный		
Опорный прыжок .Лазание по канату	3	Комплексный		
Опорный прыжок Лазание по канату	1	Учётный		
Подвижные игры с лазанием и перелазанием	2	Совершенствован ие ЗУН		
Подвижные игры(12ч)				
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	1	Комплексный		
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	2	Совершенствован ие ЗУН		
Подвижные игры с	1	Комплексный		

метанием передачей и ловлей мяча				
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	2	Совершенствован ие ЗУН		
Общеразвива ющие игры	6	Комплексный		
Подвижные игры с элементами спортивных игр(12ч)				
Подвижные игры с элементами баскетбола	4	Комплексный		
Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами волейбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами волейбола	4	Совершенствован ие ЗУН		
Кроссовая				

подготовка(4 ч)				
Бег по пересечённой местности	4	Комплексный		
Лёгкая атлетика(10ч)				
Ходьба и бег	5	Комплексный		
Прыжки	2	Комплексный		
Метание	3	Комплексный		

Учебно-тематический план(4кл)

Перечень разделов, тем	Количество часов на изучение каждого раздела и каждой темы	Вид занятий	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности
Лёгкая атлетика(12ч)				
Ходьба и бег	1	вводный		
Ходьба и бег	3	Комплексный		
Ходьба и бег	2	Учётный		
Прыжки	3	Комплексный		
Метание	3	Комплексный		
Кроссовая подготовка(4 ч)				
Бег по пересечённой местности	3	Комплексный		
Бег по пересечённой местности	1	Учётный		
Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Комплексный		
Гимнастика(14ч)				
Акробатика .Строевые упражнения. Упражнения в	3	Комплексный		Утренняя гимнастика

равновесии				
Акробатика .Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	2	Учётный		
Висы.	2	Комплексный		
Висы.	1	Учётный		
Опорный прыжок .Лазание по канату	3	Комплексный		
Опорный прыжок Лазание по канату	1	Учётный		
Подвижные игры с лазанием и перелазанием	2	Совершенствован ие ЗУН		
Подвижные игры(12ч)				
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	1	Комплексный		
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	2	Совершенствован ие ЗУН		

Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	1	Комплексный		
Подвижные игры с метанием передачей и ловлей мяча	2	Совершенствован ие ЗУН		
Общеразвива ющие игры	6	Комплексный		
Подвижные игры с элементами спортивных игр(12ч)				
Подвижные игры с элементами баскетбола	4	Комплексный		
Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами волейбола	2	Комплексный		
Подвижные игры с элементами	4	Совершенствован ие ЗУН		

волейбола				
Кроссовая подготовка(4 ч)				
Бег по пересечённой местности	4	Комплексный		
Лёгкая атлетика(10ч)				
Ходьба и бег	5	Комплексный		
Прыжки	2	Комплексный		
Метание	3	Комплексный		

III Содержание предмета

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс (66 часов – 2 часа в неделю)

Во время проведения 2-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (2 часа)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простей-

ших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (64 часа)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (14 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекувытки в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (8 ч)

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры (22 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Во время проведения 2-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (68 часов)

Организуящие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (22 часа)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку,

перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (8 часов)

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры (24 часа)

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Во время проведения 2-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (68 часов)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (22 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка (8 часов)

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (24 часа)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Во время проведения 2-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных

игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (68 часов)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (22 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (8 часов)

Организуящие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (24 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

**IV. Календарно-тематический план по
физической культуре для обучающихся 1 классов.**

№ урока	Тема урока	Дата
I четверть		
1	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Игра «У ребят порядок строгий.»	03.09-07.09
2	Повороты на месте. «Класс, смирно!».	03.09-07.09
3	Высокий старт. Бег 30 м. Эстафета..	10.09-14.09
4	Бег на 30 м. (контроль). «Совушка».	10.09-14.09
5-6	Метание мяча. Бег 300 м. (норматив ГТО)	17.09-21.09
7	Подтягивание на перекладине мальчики – высокая, девочки – низкая. (норматив ГТО)	24.09-28.09
8	Бег на результат 300м.	24.09-28.09
9	Поднимание туловища за 30 сек. «Салки». (ГТО)	01.10-05.10
10	Отжимание в упоре лежа. Эстафета.(ГТО)	01.10-05.10
11	Провести тест на гибкость. Игра «Пустое место».	08.10-10.10
12-13	Прыжки в длину с места (контроль). (ГТО)	08.10-19.10
14-15	Челночный бег 3 по 10 м. «Вызов номеров».(ГТО)	15.10-19.10
16-17	Строевые упражнения.»Посадка картошки».	22.10-26.10
18	Подвести итоги успеваемости за 1 четверть.	22.10-26.10
II четверть		
19	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики . Эстафета с предметами.	06.11-09.11
20	Перекаты. Упражнения с обручем.	06.11-09.11
21	Упражнения на осанку. Повторить перекаты.	12.11-16.11
22	Кувырок в сторону. Упражнения со скакалкой.	12.11-16.11
23	Стойка на лоптках. «Два Мороза»..	19.11-23.11
24	Акробатическое соединение. Эстафета с предметами.	19.11-23.11
25	Упражнения на равновесия. «Совушка».	26.11-30.11
26	Вис на гимнастической лестнице. Лазание по канату.	26.11-30.11
27	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения со скакалкой.	03.12-07.12
28	Лазание по канату (контроль). Упражнения с обручем.	03.12-07.12
29	Элементы полосы препятствия.	10-14.12
30	Эстафета с элементами полосы препятствия.	10-14.12
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	17-21.12
32	Подведение итогов 2 четверти.	24-28.12

III четверть

33	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещение, повороты. Эстафета с мячами.	-11.01
34	Ловля и передача мяча. «Передал-садись»..	14-18.01
35	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	14-18.01
36	Ведение мяча в шаге. Игра «Гонка мячей».	21-25.01
37	Ведение мяча в эстафете «Вызов номеров».	21-25.01
38	Броски мяча в корзину.» Два лагеря».	28-01.02
39	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	28-01.02
40	Эстафета с ведением и передачей мяча.	04-08.02
41	Игра «Мяч капитану».	04-08.02
42	Совершенствовать технику владения мячом. «Минутка».	18-22.02
43	Игра «Передал-садись».	18-22.02
44	Игра «Скакуны». Броски мяча.	25-01.03
45	Игра «День и ночь».	25-01.03
46	Встречная эстафета с мячами.	04-08.03
47	Игра «Охотники и утки».	04-08.03
48	Игра «Воробьи и вороны».	11-15.03
49	Игра «Падающая палка».	11-15.03
50	Эстафета с предметами.	18-22.03
51	Игра «Охотники и утки».	18-22.03
52	Подведение итогов.	18-22.03

IV четверть

53	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Салки».	03.04-05.04
54	Прыжки в длину с места. (норматив ГТО)	03.-05.04
55	Отжимание в упоре лежа. Игра «Охотники и утки». (норматив ГТО)	08-12.04
56	Поднимание туловища за 30 сек. (норматив ГТО)	08-12.04
57	Провести тест на гибкость. Встречная эстафета.	15-19.04
58	Вис на перекладине (контроль).	15-19.04
59	Челночный бег 3 по 10 м. Игра «Вызов номеров».	22-26.04
60	Высокий старт Бег 30м.	22-26.04
61	Бег 30 м. на результат.(норматив ГТО)	29-03.05
62	Метание мяча в горизонтальную цель.(ГТО)	29-03.05
63	Бег 300м.Игра «Охотники и утки».(ГТО)	06-10.05
64	Подтягивание на перекладине из виса стоя – мальчики, из виса лежа – девочки.(норматив ГТО)	13-17.06
65	Эстафета с эстафетной палочкой.	13-17.05
66	Подведение итогов за 4 четверть и учебный год.	20-24.05

**Календарно-тематический план по
физической культуре для обучающихся 2 классов.**

№ урока	Тема урока	Дата
І четверть		
1	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Эстафета.	03.09-07.09
2	Повороты на месте. Высокий старт. Бег 30 м.	03-07.09
3	Высокий старт. Бег 30 м. Эстафета..	10-14.09
4	Бег на 30 м. (контроль). «Салки». (норматив ГТО)	10-14.09
5-6	Метание мяча. Бег 300 м.(норматив ГТО)	17-21.09
7	Подтягивание на перекладине мальчики – высокая, девочки – низкая.(норматив ГТО)	24-28.09
8	Бег на результат 300м.	24-28.09
9	Поднимание туловища за 30с. «Третий лишний».	01-05.10
10	Отжимание в упоре лежа. Эстафета.(ГТО)	01.10-05.10
11	Провести тест на гибкость. Игра «Пустое место».	08.10-12.10
12-13	Прыжки в длину с места (контроль). .(ГТО)	08-12.10
14-15	Челночный бег 3 по 10 м. «Вызов номеров». (ГТО)	15-19.10
16-17	Эстафета с мячами »Посадка картошки».	22-26.10
18	Подвести итоги успеваемости за 1 четверть.	22-26.10
ІІ четверть		
19	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики . Эстафета с предметами.	06-09.11
20	Перекаты. Кувырок вперед.	06-09.11
21	Кувырок вперед. Повторить перекаты.	12-16.11
22	Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой.	12-16.11
23	Гимнастический мост. Эстафета.	19-23.11
24	Акробатическое соединение. Упражнения с обручем.	19-23.11
25	Акробатическое соединение(контроль).	26-30.11
26	Вис на гимнастической лестнице. Лазание по канату.	26-30.11
27	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения со скакалкой.	03-07.12
28	Лазание по канату (контроль). Упражнения с обручем.	03-07.12
29	Элементы полосы препятствия.	10-14.12
30	Эстафета с элементами полосы препятствия.	10-14.12
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	17-21.12
32	Подведение итогов 2 четверти.	24-28.12

ІІІ четверть

33	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещение, повороты. «Передал-садись»	11.01
34	Ловля и передача мяча. «Совушка»..	14-18.01
35	Ведение мяча на месте, в шаге.Ловля и передача мяча.	14-18.01
36	Ведение мяча в движении. «Охотники и утки»	21-25.01
37	Ведение мяча в эстафете «Вызов номеров».	21-25.01
38	Броски мяча в корзину. Ведения мяча.	28-01.02
39	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	28-01.02
40	Броски с двух шагов.	04-08.02
41	Штрафные броски.	04-08.02
42	Совершенствовать технику владения мячом. Учебная игра мини-баскетбол.	11-15.02
43	Эстафета с элементами баскетбола.	11-15.02
44	Игра «Скакуны». Броски мяча.	18-22.02
45	Игра «День и ночь».	18-22.03
46	Встречная эстафета с мячами.	25-01.03
47	Игра «Охотники и утки».	25-01.03
48	Игра «Перестрелка».	04-08.03
49	Игра «Пионербол».	04-08.03
50	Эстафета с предметами.	11-15.03
51	Игра» Пионербол».	11-15.03
52	Подведение итогов.	18-22.03

IV четверть

53	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Третий лишний».	03.04-5.04
54	Прыжки в длину с места. (норматив ГТО)	03.-05.04
55	Отжимание в упоре лежа. Игра «Охотники и утки».(норматив ГТО)	08-12.04
56	Поднимание туловища за 30 сек. (норматив ГТО)	08-12.04
57	Провести тест на гибкость. Встречная эстафета.	15-19.04
58	Вис на перекладине (контроль).	15-19.04
59	Челночный бег 3 по 10 м. Игра «Вызов номеров».	22-26.04
60	Высокий старт Бег 30м.	22-26.04
61	Бег 30 м. на результат.(норматив ГТО)	29.-03.05
62-63	Метание мяча на дальность .Бег 300м.(ГТО)	29.-10.05
64	Бег 300м.Эстафета со скакалкой.	06-10.05
65-66	Подтягивание на перекладине из виса стоя – мальчики, из виса лежа – девочки.(норматив ГТО)	13-17.05
67	Встречная эстафета с эстафетной палочкой.	20-24.05
68	Подведение итогов за 4 четверть и учебный год.	20-24.05

Календарно-тематический план по
физической культуре для обучающихся 3 классов.

№ урока	Тема урока	Дата
I четверть		
1	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Эстафета.	03.09-07.09
2	Повороты на месте. Высокий старт. Бег 30 м.	03-07.09
3	Высокий старт. Бег 60 м. Эстафета..	10-14.09
4	Бег на 60 м. (контроль). «Салки».(норматив ГТО)	10-14.09
5-6	Метание мяча. Бег 300 м.(норматив ГТО)	17-21.09
7	Подтягивание на перекладине мальчики – высокая, девочки – низкая.(норматив ГТО)	24-28.09
8	Бег на результат 300м.(норматив ГТО)	24-28.09
9	Поднимание туловища за 30с. «Третий лишний».	01-05.10
10	Отжимание в упоре лежа. Эстафета. (ГТО)	01-05.10
11	Провести тест на гибкость. Игра «Пустое место».	08-14.10
12-13	Прыжки в длину с места (контроль). .(ГТО)	08-14.10
14-15	Челночный бег 3 по 10 м. «Вызов номеров».(ГТО)	15-19.10
16-17	Эстафета с мячами »Посадка картошки».	22-26.10
18	Подвести итоги успеваемости за 1 четверть.	22-26.10
II четверть		
19	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики . Эстафета с предметами.	06-09.11
20	Перекаты. Кувырок вперед.	06-09.11
21	Кувырок вперед. Повторить перекаты.	12-16.11
22	Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой.	12-16.11
23	Гимнастический мост. Эстафета.	19-23.11
24	Акробатическое соединение. Упражнения с обручем.	19-23.11
25	Акробатическое соединение(контроль).	26-30.11
26	Вис на гимнастической лестнице. Лазание по канату.	26-30.11
27	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения со скакалкой.	03-07.12
28	Лазание по канату (контроль). Упражнения с обручем.	03-07.12
29	Элементы полосы препятствия.	10-14.12
30	Эстафета с элементами полосы препятствия.	10-14.12
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	17-21.12
32	Подведение итогов 2 четверти.	24-28.12
III четверть		
33	Беседа по технике безопасности на уроках	11.01

	спортивных игр. Стойки, перемещение, повороты. «Передал-садись»	
34	Ловля и передача мяча. «Совушка»..	14-18.01
35	Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча.	14-18.01
36	Ведение мяча в движении. «Охотники и утки»	21-25.01
37	Ведение мяча в эстафете «Вызов номеров».	21-25.01
38	Броски мяча в корзину. Ведения мяча.	28-01.02
39	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	28-01.02
40	Броски с двух шагов.	04-08.02
41	Штрафные броски.	04-08.02
42	Совершенствовать технику владения мячом. Учебная игра мини-баскетбол.	11-15.02
43	Эстафета с элементами баскетбола.	11-15.02
44	Игра «Скакуны». Броски мяча.	18-22.02
45	Игра «День и ночь».	18-22.02
46	Встречная эстафета с мячами.	25-01.03
47	Игра «Охотники и утки».	25-01.03
48	Игра «Перестрелка».	04-08.03
49	Игра «Пионербол».	04-08.03
50	Эстафета с предметами.	11-15.03
51	Игра «Пионербол».	11-15.03
52	Подведение итогов.	18-22.03

IV четверть

53	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Третий лишний».	03.04-5.04
54	Прыжки в длину с места. (норматив ГТО)	03-05.04
55	Отжимание в упоре лежа. Игра «Охотники и утки».(норматив ГТО)	08-12.04
56	Поднимание туловища за 30 сек. (норматив ГТО)	08-12.04
57	Провести тест на гибкость. Встречная эстафета.	15-19.04
58	Вис на перекладине (контроль).	15-19.04
59	Челночный бег 3 по 10 м. Игра «Вызов номеров».	22-26.04
60	Высокий старт Бег 60м.	22-26.04
61	Бег 60 м. на результат.(норматив ГТО)	29.-03.05
62-63	Метание мяча на дальность .Бег 300м.(норматив ГТО)	29.-10.05
64	Бег 300м.Эстафета со скакалкой.(норматив ГТО)	06-10.05
65-66	Подтягивание на перекладине из виса стоя – мальчики, из виса лежа – девочки.(норматив ГТО)	13-17.05
67	Встречная эстафета с эстафетной палочкой.	20-24.05
68	Подведение итогов за 4 четверть и учебный год.	20-24.05

Календарно-тематический план по
физической культуре для обучающихся 4 классов.

№ урока	Тема урока	Дата
I четверть		
1	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Эстафета.	03.09-07
2	Повороты на месте. Высокий старт. Бег 30 м.	03-07.09
3	Высокий старт. Бег 60 м. Эстафета..	10-14.09
4	Бег на 60 м. (контроль). «Салки».(норматив ГТО)	10-14.09
5-6	Метание мяча. Бег 300 м.(норматив ГТО)	17-21.09
7	Подтягивание на перекладине мальчики – высокая, девочки – низкая.(норматив ГТО)	24-28.09
8	Бег на результат 300м.(норматив ГТО)	24-28.09
9	Поднимание туловища за 30с. «Третий лишний».	01-05.10
10	Отжимание в упоре лежа. Эстафета.(ГТО)	01-05.10
11	Провести тест на гибкость. Игра «Пустое место».	08.-12.10
12-13	Прыжки в длину с места (контроль). (ГТО)	08-12.10
14-15	Челночный бег 3 по 10 м. «Вызов номеров».(ГТО)	15-19.10
16-17	Эстафета с мячами »Посадка картошки».	22-26.10
18	Подвести итоги успеваемости за 1 четверть.	22-26.10
II четверть		
19	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики . Эстафета с предметами.	06-09.11
20	Перекаты. Кувырок вперед.	06-09.11
21	Кувырок вперед. Повторить перекаты.	12-16.11
22	Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой.	12-16.11
23	Гимнастический мост. Эстафета.	19-23.11
24	Акробатическое соединение. Упражнения с обручем.	19-23.11
25	Акробатическое соединение(контроль).	26-30.11
26	Вис на гимнастической лестнице. Лазание по канату.	26-30.11
27	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения со скакалкой.	03-07.12
28	Лазание по канату (контроль). Упражнения с обручем.	03-07.12
29	Элементы полосы препятствия.	10-14.12
30	Эстафета с элементами полосы препятствия.	10-14.12
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	17-21.12
32	Подведение итогов 2 четверти.	24-28.12
III четверть		
33	Беседа по технике безопасности на уроках	11.01

	спортивных игр. Стойки, перемещение, повороты. «Передал-садись»	
34	Ловля и передача мяча. «Совушка»..	14-18.01
35	Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча.	14-18.01
36	Ведение мяча в движении. «Охотники и утки»	21-25.01
37	Ведение мяча в эстафете «Вызов номеров».	21-25.01
38	Броски мяча в корзину. Ведения мяча.	28-01.01
39	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	28-01.02
40	Броски с двух шагов.	04-08.02
41	Штрафные броски.	04-08.02
42	Совершенствовать технику владения мячом. Учебная игра мини-баскетбол.	11-15.02
43	Эстафета с элементами баскетбола.	11-15.02
44	Игра «Скакуны». Броски мяча.	18-22.02
45	Игра «День и ночь».	18-22.02
46	Встречная эстафета с мячами.	25-01.03
47	Игра «Охотники и утки».	25-01.03
48	Игра «Перестрелка».	04-08.03
49	Игра «Пионербол».	04-08.03
50	Эстафета с предметами.	11-15.03
51	Игра «Пионербол».	11-15.03
52	Подведение итогов.	18-22.03

IV четверть

53	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Третий лишний».	03.04-5.04
54	Прыжки в длину с места. (норматив ГТО)	03-05.04
55	Отжимание в упоре лежа. Игра «Охотники и утки».(норматив ГТО)	08-12.04
56	Поднимание туловища за 30 сек. (норматив гто)	08-12.04
57	Провести тест на гибкость. Встречная эстафета.	15-19.04
58	Вис на перекладине (контроль).	15-19.04
59	Челночный бег 3 по 10 м. Игра «Вызов номеров».	22-26.04
60	Высокий старт Бег 60м.	22-26.04
61	Бег 60 м. на результат.(норматив ГТО)	29.-03.05
62-63	Метание мяча на дальность .Бег 300м.(ГТО)	29.-10.05
64	Бег 300м.Эстафета со скакалкой.(норматив ГТО)	06-10.05
65-66	Подтягивание на перекладине из виса стоя – мальчики, из виса лежа – девочки.(норматив ГТО)	13-17.05
67	Встречная эстафета с эстафетной палочкой.	20-24.05
68	Подведение итогов за 4 четверть и учебный год.	20-24.05

V. Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- " рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять

спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- * следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся ***получат возможность научиться:***

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные: *Обучающиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о

профилактике нарушений осанки;

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической

нагрузки;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие

- человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
 - самостоятельность в выполнении личной гигиены;
 - понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
 - способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению 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);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XX-XXI вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в

высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

различать виды упражнений, виды спорта;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической
подготовленности учащихся I—IV классов.**

Воз- рас- т	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средни	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и	5,37-	8,31 и выше	5,50 и	5,51-8,50	8,51 и
9	5,16 и	5,17-	8,16 и выше	5,40 и	5,41-8,40	8,41 и
10	5,00 и	5,01-	8,01 и выше	5,30 и	5,31-8,30	8,31 и
Челночный бег 3х10 м						
6	10,2 и	11,2-	11,8 и выше	10,8 и	11,6-11,0	12,1 и
7	9,9 и ниже	10,8-	11,2 и выше	10,2 и	11,3-10,6	11,7 и
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и
10	8,6 и	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и
Подтягивания (кол-во раз)			Вис (с)			
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и	9-16	8 и ниже	16 и	8-15	7 и ниже
7	18 и	9-17	8 и ниже	17 и	9-16	8 и ниже
8	19 и	10-18	9 и ниже	17 и	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и	7-12	6 и ниже
10	10 и	5-9	4 и ниже	14 и	7-13	6 и ниже

**VI. Материально – техническое и
учебно – методическое обеспечение предмета.**

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).
2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
5. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
6. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 2 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
7. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
8. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
9. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
- 10.Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
- 11.Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
- 12.Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 4 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
- 13.Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.