

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ «СОШ №10»
_____/Логина Л.В.
(Приказ № _____ от _____ 2023г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
начальное общее образование

г. Печора

2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана для обучения учащихся 1-4 классов в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ №10» г. Печора; с учетом программ, включенных в ее структуру.

С учетом:

- примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16); с учетом авторской программы «Физическая культура.1-9 классы» (авторы В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014)

Рабочей программы к линии УМК Реализация содержания учебного курса осуществляется с использованием следующих учебников: *В.И. Лях (Физическая культура книга с 1-4 классы М.: Просвещение, 2016г.)*

В соответствии с требованиями **ФГОС НОО целями** изучения учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе направлена на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО целями изучения курса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является:

- владение основными доступными методами научного познания, используемыми в предмете физическая культура: наблюдение, описание, измерение, эксперимент; умение обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между упражнениями и изменениями в организме человека, объяснять полученные результаты и делать выводы;

- владение доступными методами самостоятельного планирования и проведения экспериментов, описания и анализа полученной измерительной информации, определения достоверности полученного результата;

В программу включено основное содержание курса, представленное в Примерной ООП НОО. Расширение объема содержания осуществляется посредством включения актуального для достижения планируемых результатов содержания, определяемого выбранным комплектом учебников и этнокультурным компонентом образования.

При организации развития УУД учащихся реализуются подходы, изложенные в Программе развития УУД ООП ООО.

Развитие УУД обеспечивается посредством реализации типовых задач развития УУД, которые представлены в тематическом плане в разделе «Основные виды учебной деятельности учащихся».

Программа разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, определяемых программами ООП НОО; возрастными особенностями учащихся и ориентирована на достижение наряду с предметными, личностных и метапредметных результатов.

Место учебного предмета

Учебным планом ООП НОО определено следующее распределение часов по годам обучения:

1 класс – 99 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю;

2 класс – 102 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю;

3 класс – 102 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю;

4 класс – 102 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю (Из 3 часов 1 час переведен в План внеурочной деятельности раздел «Плавание». Во исполнение рекомендаций СанПиН 2.4.2. 2821-10, утв. постановлением Главного государственного санитарного **врача РФ от 24.11.2015 №81** допускается организация учебных занятий по физической культуре в рамках внеурочной деятельности. С целью восполнения дефицита двигательной активности, третий час физической культуры в 4 классах переведен в План внеурочной деятельности. Занятия проводятся в бассейне.

Всего 405 часов.

II. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы **планируемых в ФГОС НОО результатов** обучения по физической культуре: личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;
- накопления необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков традиционные: словесный, игровой, соревновательный, поточный, наглядный, практические, фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки. Основной формой работы по физическому воспитанию обучающихся третьего класса являются уроки физической культуры, но успехов в физическом воспитании школьников можно достичь лишь при рациональном сочетании всех форм работы, которое составляет четкую согласованную систему.

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

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

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр на основе баскетбола, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО 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); перекувырки назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувырки из упора присев назад боком.

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

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Плавание.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.

Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплытие и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди и спине: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

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.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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.

Спуск 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»: «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Плавание.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.

Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди и спине: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания. Проплывание одним из способов 25 метров.

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 физкультурной деятельности

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

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положе-

ний тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Плавание.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.

Упражнения на всплытие и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди и спине: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания. Проплытие одним из способов 25 метров. Прыжки с тумбочки. Повороты.

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 физкультурной деятельности

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

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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

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 укачишься за два шага».

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

На материале спортивных игр:

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»).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Плавание (Во исполнение рекомендаций СанПиН 2.4.2. 2821-10, утв. постановлением Главного государственного санитарного **врача РФ от 24.11.2015 №81** допускается организация учебных занятий по физической культуре в рамках внеурочной деятельности. С целью восполнения дефицита двигательной активности, третий час физической культуры в 4 классах переведен в План внеурочной деятельности. Занятия проводятся в бассейне.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди и спине: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания. Проплывание одним из способов 25 метров. Прыжки с тумбочки. Повороты.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и определением основных видов учебной деятельности

1 класс. 99 часов (3 раза в неделю)

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности
Гимнастика – 16 часов.		
1.	Строевые упражнения.	Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу; в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в сторону; команды: «шагом, марш»; «класс, стой».
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем.
3.	ОРУ с предметами.	Освоение положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.
4.	Акробатические упражнения.	Группировка; перекаты в группировке; лёжа на животе; из упора стоя на коленях.
5.	Висы и упоры.	Освоение простых висов и упоров, изучение подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.
6.	Упражнения в равновесии.	Стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивания через мячи; повороты на 90 град.; ходьба по рейке гимнастической скамейке.
7.	Освоение навыков лазания и перелезания.	Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивания, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическую скамейку.
Лёгкая атлетика – 21 час.		
1.	Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.
2.	Бег	Обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 5 – 15 м. С ускорением: 10 – 15 м.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги.
4.	Метание	Малого мяча с места правой и левой рукой, с расстояния 3 – 4 м.; по горизонтальной мишени из-за головы на дальность, в цель; на заданное расстояние, набивно-

		го мяча 1 кг. На дальность двумя руками; броски и ловля большого мяча в парах.
Подвижные игры – 13 часов.		
1.	Бег	К своим флажкам; Два мороза; Пятнашки; Октябрята.
2.	Прыжки	Прыгающие воробушки; Зайцы в огороде; Лиса и куры.
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель.
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловли, передачи, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Играй мяч не теряй; Мяч водящему; У кого меньше мячей; Школа мяча; Попади в обруч.
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные игры для 3 класса можно проводить в 1 классе.
Лыжная подготовка – 16 часов.		
1.	Освоение лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.
Плавание – 33 часа.		
1.	Освоение умения плавать и развитие координационных способностей.	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Повторнопроплывание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.

2 класс. 102 часа (3 раза в неделю)

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности
Гимнастика – 16 часов		
1.	Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами; построение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренге в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два, четыре шага разомкнись».
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.
4.	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги; перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.
5.	Висы и упоры	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивания, в висе лёжа, согнувшись; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре.
6.	Упражнения в равновесии	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и бревну; перешагивание через набивные мяча и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической ска-

		мейке.
7.	Освоение навыков лазания и перелезания	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками по гимнастической скамейке с одновременным и перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через бревно; лазание по канату
8.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО.
Лёгкая атлетика – 21 час		
1.	Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 5 – 15 м. С ускорением: 10 – 20 м.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги.
4.	Метание	Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров на заданное расстояние и на дальность с места. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками.
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО.
Подвижные игры 14 часов		
1.	Бег	Два мороза; Пятнашки; К своим флажкам.
2.	Прыжки	Прыгающие воробушки; Зайцы в огороде; Лиса и куры.
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель.
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой. Играй мяч не теряй; Мяч водящему; У кого меньше мячей; Школа мяча; Мяч в корзину; Попади в обруч.
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 класса игры можно проводить во 2 классе.
Лыжная подготовка – 17 часов		
1.	Освоение лыжных ходов	Скольльзящий шаг без палок. Подъёмы и спуски с небольших склонов, передвижения на лыжах до 1,5 км.
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к сдаче норм ГТО.
Плавание – 34 часов		
1.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног приплавание способами кроль на груди и спине. Проплывание одним из

		способов 50 м. Повторнопроплавание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО.
Итоговая контрольная работа		

3 класс. 102 часа (3 раза в неделю)

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности
Гимнастика – 16 часов		
1.	Строевые упражнения	«Шире шаг»; «Чаще шаг»; «Реже»; «На первый-второй рассчитайся»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом «змейкой».
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.
4.	Акробатические упражнения	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; из положения лёжа на спине «мост». Комбинации из освоенных элементов.
5.	Висы и упоры	Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.
6.	Упражнения в равновесии	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге; приседания и переходы в упор присев, упор стоя на коленях, сед.
7.	Освоение навыков лазания и перелазания	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату; перелазание через бревно, коня.
8.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО
Лёгкая атлетика – 21 часов		
1.	Ходьба	С изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. С высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком, с захлёстыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м.

		«Встречная эстафета» 10 -20 м.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги. Эстафеты с прыжками на одной. Игры с прыжками и осаливания на площади небольшого размера.
4	Метание	Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров на заданное расстояние и на дальность с разбега. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками. В цель с расстояния 4 – 6 м.
5	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО
Подвижные игры – 14 часов		
1.	Бег	Пустое место; Белые медведи; Пятнашки; Космонавты.
2.	Прыжки	Прыжки по полосам; Волк во рву; Удочка.
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в щит с 3 – 4 м. и броски в цель. Гонка мячей по кругу; Вызов по имени; Овладей мячом; Подвижная цель; Мяч ловцу; Охотники и утки; Снайпер; Игры с ведением мяча.
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	Борьба за мяч; Перестрелка; Мини-баскетбол.
Лыжная подготовка – 17 часов		
1.	Освоение лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Подъём лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км.
2	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО
Плавание – 34 часов		
1.	Освоение умения плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног приплывание способами кроль на груди и спине. Проплавание одним из способов 50 м. Прыжки с тумбочки. Повторнопроплавание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз, 100 м. 2 – 3 раза. Игры и развлечения на воде.
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО
	Итоговая контрольная работа	
3.	Индивидуальное творчество	Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

4 класс. 68 часа (2 раза в неделю+1 ч «Плавание» проводится в рамках Плана внеурочной деятельности)

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности
Гимнастика – 16 часов		
1.	Строевые упражнения	«Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчёт по порядку;

		перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.
4.	Акробатические упражнения	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
5.	Висы и упоры	Вис согнув ноги, завесам двумя на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание ног в висе. Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.
6.	Упражнения в равновесии	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 град., 180 град.; опускание в упор, стоя на колене (правое, левое).
7.	Освоение навыков лазания и перелазания	Лазание по канату в три приёма; перелазание через препятствие.
8.	Опорный прыжок	Опорный прыжок на коня; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
9.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО
Лёгкая атлетика – 21 часов		
1.	Ходьба	С изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. С высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком, с захлёстыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 10 -20 м.
3.	Прыжки	На заданную длину по ориентирам, на расстояние 60 - 110 см; чередование прыжков в длину с места в полную и полсилы; в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега. Эстафеты с прыжками на одной. Игры с прыжками и осаливания на площади небольшого размера.
4.	Метание	Равномерный, медленный бег до 10 12 минут. Кросс по

		слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15-30 м. С ускорением: 20-30 м. «Встречная эстафета» 30-40 м. В щит с кругами разных диаметров; на дальность и точность отскока с разбега. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками. В цель с расстояния 4 – 6 м.
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО
Подвижные игры – 14 часов		
1.	Бег	Пустое место; Белые медведи; Пятнашки; Космонавты.
2.	Прыжки	Прыжки по полосам; Волк во рву; Удочка.
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в щит с 3 – 4 м. и броски в цель. Гонка мячей по кругу; Вызов по имени; Овладей мячом; Подвижная цель; Мяч ловцу; Охотники и утки; Снайпер; Игры с ведением мяча.
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	Борьба за мяч; Перестрелка; Мини-баскетбол.
Лыжная подготовка – 17 часов		
1.	Освоение лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологого склона. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО
Плавание – 34 часов в рамках внеурочной деятельности		
1.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног приплывание способами кроль на груди и спине. Проплавание одним из способов 50 м. Прыжки с тумбочки. Повторное проплавание отрезков 10 – 12 м. по 2-6 раз, 100 м. 2 – 3 раза. Игры и развлечения на воде.
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к сдаче норм ГТО
Итоговая контрольная работа		Тест № 4

V. Критерии и нормы оценки образовательных результатов по учебному предмету «Физическая культура»

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей:

- принадлежность к разным медицинским группам;
- уровень физического развития;
- последствия заболеваний и др.

Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Устный ответ.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и небольшие ошибки.

Отметка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. Отметка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

По технике владения двигательными действиями

Отметка «5»

- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно.
- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4»

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения.
- в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3»

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2»

- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, выставляется с учетом теоретических и практических умений.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.