

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Калинино

«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ с. Калинино

_____ Чумилина Н.А.

Приказ № _____ от

«___» _____ 2018г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

для 1- 4 классов

Программу разработал учитель физической культуры
Владимирова Анастасия Александровна

с. Калинино, 2020-21год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 1-4 класс составлена на основании:

1) Закона «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.12 № 272-ФЗ
Федерального государственного образовательного стандарта от 17.12.10
№1897. Изменение от 31.12.15 г. №1576

3) Примерной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протоколом от 08.04.15 №1/15)

С учетом:

1) Основной образовательной программы основного общего образования
МБОУ ООШ с. Калинино

2) Учебного плана образовательной организации МБОУ ООШ
с.Калинина от 24.08.2018г.

3) Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к исполнению в образовательном процессе в образовательном учреждении, реализующих программное общеобразовательное образование приказом Министерства образования РФ от 14.03.14 №253

4) УМК авторской программы (Рабочий план разработан на основе
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А.
Зданевича.

5) Годового учебного календарного графика на текущий год.

На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1577 структура рабочей программы имеет следующий обязательный состав компонентов: планируемые результаты

освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

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

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – Концепция) является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Задачи Концепции:

модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;

повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности самостоятельности, взаимопомощи дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа по «Физической культуре» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности учащихся.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у учащихся осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежит идея личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, школьники учатся способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из освоения базовых основ физической культуры объективно необходимых и обязательных для каждого

ученика. На базе программного материала происходит успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в федеральном государственном стандарте, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности граждан, законе об образовании, приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно учебному плану образовательного учреждения обучение физической культуре в 1 классе начальной школы является обязательным и планируется из расчета 3 часа в неделю, 33 учебных недель, 99 часов в год. Во 2-4 классах по 3 часа в неделю, 34 учебных недель, 102 часа в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего

современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,

творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину

(мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленности (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями,

доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями,

включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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

Выпускник научится:

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

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:

характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

Физическая культура.

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

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

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до

упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики :

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных

положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

Обновление учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения

В целях обновления учебно-методического характера необходимо:

совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, в том числе с использованием электронных и мультимедийных технологий, с учетом приоритета самостоятельной работы обучающихся, а также механизмы их экспертной оценки;

совершенствовать процессы разработки, апробации и внедрения новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, использования образовательных ресурсов, реализации инновационных проектов и программ;

использовать методические ресурсы различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодежи с учетом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, или временными ограничениями физической нагрузки;

разработать инструментарий для оценки физических способностей, спортивных интересов обучающихся и образовательного самоопределения в области внеурочной деятельности, включая автоматизированное интерактивное тестирование;

создать электронную научно-методическую ресурсную базу по учебному предмету на основе современных подходов к диагностике результатов обучения, определения уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Для методического обеспечения деятельности учителя физической культуры целесообразно:

создание и организация деятельности информационных консультационных центров;

создание единой федеральной электронной библиотеки (базы) образовательных проектов, программ и модулей по учебному предмету, внеурочной деятельности лучших отечественных традиций и успешных мировых практик в области физического воспитания.

Для обновления материально-технического обеспечения и оснащения необходимо:

разработать требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию, используемому в образовательной деятельности по учебному предмету, к его сертификации, правила безопасности по эксплуатации объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры;

обеспечить обновление санитарно-эпидемиологических требований и норм к спортивной инфраструктуре образовательных организаций;

организовать испытательные центры для оценки технического уровня и безопасности объектов школьной спортивной инфраструктуры, оборудования и инвентаря;

обновить примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений образовательных организаций;

создать единую электронную базу спортивных сооружений, спортивных площадок и зон рекреации образовательных организаций.

Виды контроля, используемые на уроках физической культуры:

1. Вводный
2. Комплексный
3. Комбинированный
4. Текущий
5. Совершенствование
6. Учетный

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1-ая четверть	2-ая четверть	3-ья четверть	4-ая четверть
1	Базовая часть	78	27	21	30	24
1.1	Основы знаний		+	+	+	+
1.2	Подвижные игры	18		3	15	
1.3	Гимнастические упражнения	18		18		
1.4	Кроссовая подготовка	21	10			11
1.5	Лёгкая атлетика	21	11			10
2	Вариативная часть	24				
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола					
	Итого	102				

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности учащихся

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
Координационные	Челночн. бег 3x10 м, с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
		9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
		130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
		2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
Силовые	Подтяг на выс.переклад из вися (мальчики) На низк из вися лёжа, раз (девоч)	1	3-4	5			
		1	3-4	5			
					3	7-11	16
					4	8-13	18

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшикина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие* / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.* – 2006. – № 6.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре

<http://www.krippo.ru> Крымский республиканский институт последипломного педагогического образования. ...
Контакты КРИППО. +38 0652 27-45-15

<http://www.apkro.ru>: Академия повышения квалификации работников образования

<http://www.school.edu.ru>: Федеральный российский общеобразовательный портал

<http://www.edu.ru>: Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.km.ru>: Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»

<http://www.uroki.ru>: Образовательный портал «Учеба»

<http://www.courier.com.ru>: Электронный журнал «Курьер образования»

<http://www.vestnik.edu.ru>: Электронный журнал «Вестник образования»

<http://www.td-shkolnik.com>: Торговый дом «Школьник»

<http://www.vgf.ru>: сайт издательского центра «Вентана – Граф»

<http://www.drofa.ru>: Издательский дом «Дрофа»

<http://www.profkniga.ru>: Издательский дом «Профкнига»

<http://www.1september.ru>: Издательский дом «1 сентября»

<http://www.eidos.ru>: Центр дистанционного обучения «Эйдос»

<http://www.sovsportizdat.ru/>: Издательский дом «Советский спорт»

http://www.armpress.info:	Издательский дом «Армпресс»
http://www.informika.ru/goscom:	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://www.metodika.ru:	Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Поурочное планирование « физическая культура» 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Виды ходьбы и бега.	1	
3	Бег с ускорением до 20 м.	1	
4	Подвижные игры.	1	
5	Бег 30 м.	1	
6	Виды прыжков.	1	
7	Прыжок в длину с места.	1	
8	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1	
9	Чередования ходьбы и бега до 1000м.	1	
10.11	Равномерный бег до 5 минут.	2	
12	Инструктаж по ТБ.	1	
13.14	Группировка.	2	
15.16	Строевые упражнения.	2	
17	Группировка, перекаты.	1	
18	Перекаты.	1	
19	Эстафеты.	1	
20,21	Группировка, перекаты.	2	
22	Строевые упражнения.	1	
23	Подвижные игры.	1	
24	Строевые упражнения.	1	
25,26	Упражнения на равновесие.	2	
27	Строевые упражнения.	1	
28	Упражнения на равновесие.	1	
29	Эстафеты.	1	

30	Группировка, перекаты.	1	
31,32	Строчные упражнения.	2	
33	Подвижные игры.	1	
34	Инструктаж по ТБ.	1	
35,36	Подвижные игры.	2	
37	Эстафеты.	1	
38,39	Подвижные игры.	2	
40	Эстафеты с мячом.	1	
41	Подвижные игры.	1	
42,43	Ловля и передача мяча.	2	
44	Эстафеты.	1	
45	Ловля и передача мяча.	1	
46	Подвижные игры.	1	
47,48	Ловля и передача мяча.	2	
49	Эстафеты с мячом.	1	
50,51	Видения мяча.	2	
52	Подвижные игры с мячом.	1	
53	Видение, ловля и передача мяча.	1	
54,55	Броски мяча по кольцу.	2	
56	Эстафеты с мячом.	1	
57	Видение, броски мяча по кольцу.	1	
58	Мини-баскетбол.	1	
59	Видение, ловля и передача мяча.	1	
60	Мини-баскетбол	1	
61	Инструктаж по ТБ.	1	
62,63	Чередования ходьбы и бега до 1000 м.	2	
64	Равномерный бег 3 мин.	1	
65	Подвижные игры.	1	

66	Эстафеты.	1	
67	Равномерный бег 5 мин.	1	
68,69	Равномерный бег до 8 минут.	2	
70	Бег 1000 м.	1	
71	Подвижные игры.	1	
72	Челночный бег	1	
73	Бег с ускорением 30 м.	1	
74	Бег с ускорением 60 м.	1	
75	Бег 30 м.	1	
76	Эстафеты.	1	
77	Подвижные игры.	1	
78,79	Метания мяча в цель.	2	
80	Эстафеты.	1	
81,82	Метания мяча.	2	
83	Подвижные игры.	1	
84	Эстафеты.	1	
85	Прыжки в длину с места.	1	
86	Прыжки в длину с разбега (3-5 шагов).	1	
87	Прыжки в длину с разбега.	1	
88	Эстафеты.	1	
89	Подвижные игры.	1	
90,91	Прыжки в высоту.	2	
92	Челночный бег 4*9	1	
93,94	Подвижные игры.	2	
95	Челночный бег 3*10	1	
96	Прыжки в длину с разбега.	1	
97	Прыжки в высоту.	1	
98	Эстафеты.	1	

99	Подвижные игры.	1	
----	-----------------	---	--

Поурочное планирование (физическая культура) 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Теоретические сведения. Инструктаж (вводный) по технике безопасности в разделе легкая атлетика. Низкий (высокий) старт. Гладкий бег. Эстафеты.	1	
2	Теоретические сведения, бег 30м, кросс, челночный бег. Эстафеты.	1	
3-5	Гладкий бег. Эстафеты. Бег 30м, кросс, челночный бег.	3	
6-7	Гладкий бег. Низкий старт. Челночный бег, У – бег 30 м. кросс, прыжок с места.	2	
8-9	Низкий старт. Переменный бег на заданных отрезках.	2	
10-11	Правила безопасности. Бег с ускорением. Прыжки в длину.	2	
12-14	Челночный бег , прыжок в длину.	3	
15-17	Высокий старт. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка, прыжок с места, бег 1000 м, эстафеты	3	
18-23	ОФП. Высокий старт. Гладкий бег. Бег 60 м. Кроссовая подготовка, прыжок с места, бег 1000 м, эстафеты.	6	
24-26	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с места, подтягивание, Подвижные игры.	3	
27-28	Прыжки в длину. Подвижные игры. Подтягивание, эстафета с предметами.	2	
29	Прыжки в длину. Подвижные игры, подтягивание, эстафета с предметами.	1	
30	Гимнастика. Инструктаж по ТБ в разделе гимнастика. п/т 30. Акробатические упражнения: кувырок, стойка.	1	
31-33	Акробатические упражнения: кувырок, стойка.	3	
34-35	Стойка на лопатках кувырок вперед, перекаты, мост.	2	
36-38	2-3 кувырка вперед слитно, стойка на лопатках.	3	
39	Стойка на лопатках, повторить акробатические соединения.	1	
40	Преодоление полосы, прыжки через скакалку.	1	
41-43	Висы, упоры, перелазания, Преодоление препятствий. эстафеты	3	
44	Равновесие, преодоление препятствий, скакалка	1	
45	Равновесие, скакалка, опорный прыжок, эстафеты	1	
46-48	Опорный прыжок, равновесие, эстафеты, подтягивание. Промежуточная диагностика	3	
49	Равновесие, ведение мяча, отжимание, эстафеты	1	
50	Инструктаж по технике безопасности в разделе спортивные игры. Подтягивание, игры, эстафеты.	1	
51-52	Ведение мяча в движении. Игры и эстафеты.	2	
53-55	Ведение мяча на месте. Подтягивание, игры, эстафеты, развитие силовых качеств.	3	
56-57	Ведение мяча на месте. Многоскоки, подтягивание, игры, эстафеты.	2	
58-60	Ведение мяча на месте. Передача мяча по кругу.	3	
61-62	Ведение мяча правой, левой рукой, передачи, игры.	2	
63-65	Передача со сменой мест, передача в движении.	3	

	Подвижные игры для освоения спортивных игр.		
66	Передача со сменой мест, передача в движении. Органы чувств.	1	
67-68	Челночный бег, змейка, передачи, броски	2	
69-71	Прыжок в длину, броски мяча в кольцо, передачи.	3	
72	Бросок мяча в кольцо, передача после ведения.	1	
73	Ведение змейкой, по прямой, передачи	1	
74	Броски мяча в кольцо, ведение змейкой. Подвижные игры.	1	
75-78	Элементы баскетбола. Подвижные игры.	4	
80	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности в разделе «Легкая атлетика». Прыжок в высоту	1	
81-83	Прыжок в высоту. Разновидности бега и ходьбы.	3	
84-85	Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок с бокового разбега.	2	
86-89	Метание мяча в цель. Бег 30 м. Преодоление полосы препятствий	4	
90-92	Прыжок в длину с места. Бег 30 м.	3	
93-95	Прыжки через скакалку, челночный бег 3 *10м.	3	
96-97	Бег до 3 мин. челночный бег 3*10. Метания в парах, прыжок в длину с разбега.	2	
98	Прыжок в длину с разбега. бег до 1000 м	1	
99	Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега. Метание.	1	
100-101	Метание на дальность. Круговая и встречные эстафеты. Итоговая диагностика	2	
102	Кросс. Игры, встречные эстафеты.	1	

Поурочное планирование (физическая культура) 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Совершенствование строевых упражнений. Прыжки в длину с места.	1	
3	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м.	1	
4	Челночный бег 3*10м.	1	
5	Обучение метанию на дальность с 3 шагов разбега.	1	
6	Эстафеты " За мячом противника".	1	
7	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1	
8	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.	1	
9	Развитие выносливости в беге до 5 мин.	1	
10	Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м.	1	
11	Бег на 30м. с высокого старта.	1	
12	Обучения разбегу в прыжках в длину.	1	
13	Прыжки в длину с прямого разбега.	1	
14	Прыжки в длину с прямого разбега способом "согнув ноги".	1	
15	Развитие координационных способностей.	1	
16	Совершенствование выполнения кувырка вперед.	1	
17	Совершенствование выполнения упражнения " стойка на лопатках".	1	
18	Совершенствования выполнения упражнения "мост".	1	
19	Обучение положения ног углом в висе.	1	
20	Развитие качеств в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1	
21	Акробатические упражнения.	1	
22	Развития внимания и координационных способностей в перестроении.	1	
23	Подтягивание на низкой перекладине.	1	
24	Совершенствование строевых упражнений.	1	
25	Гимнастика.	1	
26	Развитие координации в ходьбе противходом и змейкой. Игра " Класс смирно".	1	
27	Контроль двигательных качеств. Игра " Конники-спортсмены".	1	
28	Обучение положению ног углом в висе на гимнастической стенке. Игра " Что изменилось".	1	
29	Совершенствования кувырка вперед. Эстафета " Вербочка под ногами"	1	
30	Совершенствования выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	1	
31	Обучения упражнениям с гимнастическими палками и скакалкой.	1	
32	Развития внимания скоростно-силовых способностей.	1	
33	ТБ по баскетболу. Правила выполнения упражнений с мячом.	1	
34	Броски и ловля мяча в паре.	1	
35	Обучения различным способам выполнения бросков мяча	1	

	одной рукой.		
36	Совершенствования упражнений с мячом.	1	
37	Совершенствования броска и ловля мяча.	1	
38	Развития двигательных качеств выносливости и быстроты в бросках мяча.	1	
39	Совершенствование бросков мяча способом сверху.	1	
40	Обучения упражнениям с мячом в парах.	1	
41	Обучения ведению мяча приставными шагами.	1	
42	Совершенствование бросков мяча на дальность.	1	
44	Контроль за развитием двигательных качеств. Броски мяча из-за головы.	1	
45	Ведения мяча и бросок мяча в корзину.	1	
46	Ведения мяча с изменением направления.	1	
47	Ведения мяча с остановкой в 2 шага.	1	
48	Ведения мяча с изменением направления.	1	
49	Ведения мяча с предыдущей передачей партнеру.	1	
50	ТБ по волейболу. Передача мяча в парах.	1	
51	Броски мяча через сетку.	1	
52	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1	
53	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1	
54	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1	
55	Ловля высоко летящего мяча.	1	
56	Броски и ловля мяча через сетку.	1	
57	Ведения мяча по прямой линии и по дуге.	1	
58	Ведения мяча разными способами и остановками.	1	
59	Ведения мяча между стойками.	1	
60	ТБ по гимнастике. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра "Заморозки".	1	
61	Развития внимания координационных качеств.	1	
62	Акробатические упражнения.	1	
63	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
64	Группировка, перекаты в группировке.	1	
65	Перекаты в группировке из положения стоя на коленях.	1	
66	Упражнения на равновесия.	1	
67	Кувырок вперед, назад.	1	
68	Стойка на лопатках.	1	
69	Эстафеты с элементами акробатики.	1	
70	"Мост" из положения лежа.	1	
71	ОФП. Акробатика.	1	
72-73	ОФП.	2	
74	ТБ по легкой атлетике. Чередование ходьбы и бега.	1	
75	Равномерный бег до 5 мин. Игра "Волк и зайца".	1	
76	Преодоление препятствий.	1	
77	Равномерный бег до 5мин.	1	
78	Чередование ходьбы и бега.	1	
79	Равномерный бег до 8мин.	1	
80	Равномерный бег до 10мин.	1	
81	Круговая эстафета.	1	

82	Эстафетный бег.	1	
83	Спринтерский бег. Эстафеты.	1	
84	Скоростной бег.	1	
85	Бег с ускорением. Чередование ходьбы и бега.	1	
86	Развитие скоростных качеств в бег на 30м.	1	
87	Бег 30м.	1	
88	Бег 60м.	1	
89	Скоростной бег 100м.	1	
90-91	Бег по пересеченной местности.	2	
92	Бег 1000м. (без учета времени)	1	
93	Техника прыжка в длину с разбега.	1	
94	Техника высокого и низкого старта.	1	
95	Подтягивания на перекладине.	1	
96	Прыжок в длину с места.	1	
97	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.	1	
98	Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.	1	
99	Медленный бег до 1000м.	1	
100	Кросс 1000м.	1	
101	Метания набивного мяча на дальность.	1	
102	Метания малого мяча в цель.	1	

Поурочное планирование (физическая культура) 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Ходьба и бег.	1	
3	Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1	
4	Бег 30м.	1	
5	Тестирование бега на 30 м.	1	
6	Ходьба и бег. Бег 60м.	1	
7	Прыжок в длину по заданным ориентирам.	1	
8	Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1	
9	Прыжок в длину на результат.	1	
10	Метание мяча.	1	
11	Бросок теннисного мяча в цель.	1	
12	Бросок набивного мяча.	1	
13	Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 4-5м.	1	
14	Игра"Космонавты".	1	
15	Игра "Вышибалы".	1	
16	Игра "Пятнашки".	1	
17	Эстафеты с обручами.	1	
18	Эстафета "Веревочка под ногами".	1	
19	Подвижные игры.	1	
20	Игры "Удочка", "Зайцы в огороде".	1	
21	Игры"Прыгуны", "Пятнашки".	1	
22	Пионербол. Правила игры.	1	
23	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча "Пионербол"	1	
24	Инструктаж по Т.Б по волейболу.	1	
25	"Пионербол" правила игры.	1	
26	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча "Пионербол".	1	
27	Верхняя подача мяча.	1	
28	Приём мяча после подачи.	1	
29	Нижняя прямая подача мяча.	1	
30	Игра "Пионербол".	1	
31	Игра "Пионербол".	1	
32	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. Кувырки.	1	
33	Стойка на лопатках.	1	
34	Кувырок. Стойка на лопатках.	1	
35-36	Кувырки. "Мост" из положения лежа на спине.	2	
37	Строевые упражнения.	1	
38-39	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	2	
40-41	Вис. Эстафеты.	2	
42	"Мост " с помощью и самостоятельно.	1	
43	Акробатика. Тест на гибкость.	1	
44	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
45	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	

46	Строевые упражнения. Отжимание.	1	
47	Отжимание от скамейки.	1	
48	Игра-соревнование " Кто самый сильный".	1	
49	Эстафеты.	1	
50-51	Акробатические упражнения.	2	
52	Комбинация из 10 элементов.	1	
53	ТБ по баскетболу. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	
54-55	Ловля и передача мяча в движении.	2	
56	Ведение мяча	1	
57-59	Ведение мяча на месте. Игра "Подвижная цель."	3	
60-62	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	3	
63-64	Ловля и передача мяча в круге. Игра мини-баскетбол.	2	
65-66	Передача мяча от груди. Мини-баскетбол.	2	
67-69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра "Точки".	3	
70	Тактические действия в защите и нападении.	1	
71	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра "мини-баскетбол".	1	
72-74	Тактические действия в защите и нападении.	3	
75	Учебная игра.	1	
76	Инструктаж по легкой атлетике. Чередование ходьбы и бега.	1	
77	Бег с изменением направления. Равномерный бег 5 мин.	1	
78	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин.	1	
79	Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.	1	
80	Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий.	1	
81	Шести минутный бег на результат.	1	
82	Скоростной бег 30 метров.	1	
83	Скоростной бег 60 метров.	1	
84	Чередование ходьбы и бега.	1	
85	Равномерный бег 10 мин.	1	
86-87	Встречная эстафета без предметов и с предметами.	2	
88	Бег 1000м. На результат.	1	
89	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	
90	Эстафеты между командами.	1	
91	Челночный бег 4*10м.	1	
92	Подвижные игры.	1	
93-94	Бег на скорость (30м ,60м.)	2	
95	Бег на скорость (30м ,60м.).На результат.	1	
96-97	Прыжок в длину способом "согнув ноги".	2	
98	Прыжок в длину способом "согнув ноги". На результат.	1	
99	Метание малого мяча.	1	
100	Метание набивного мяча.	1	
101	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	

102	Русская лапта.	1	
-----	----------------	---	--