

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования» и приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Промсвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

Общая характеристика курса

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

Место курса в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	270	310	76	78	78	78
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности		12	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:		286	70	72	72	72
	-гимнастика с основами акробатики		72	18	18	18	18
	-легкая атлетика		71	17	18	18	18
	-кроссовая подготовка, мини-футбол		71	17	18	18	18
	-подвижные игры		72	18	18	18	18
	- общеразвивающие упражнения			в содержании соответствующих разделов программы			
	Вариативная часть	135	95	23	24	24	24
	Баскетбол		47	11	12	12	12
	Волейбол		48	12	12	12	12

	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102
--	---------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------

Ценностные ориентиры содержания курса

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса начального общего образования

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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 70 часов

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

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

Легкая атлетика 17 часов

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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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 «Спортивные игры»:

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

Баскетбол 11 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 12 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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 18 часов

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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногами.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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 «Спортивные игры»:

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

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 12 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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 18 часов

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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 спортивных игр:

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

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 12 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

Легкая атлетика 18 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногами.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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 спортивных игр:

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

Баскетбол 12 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

2 класс

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

3 класс

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

4 класс

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

Оценка достижений обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Предмет «Физическая культура»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты обучения	Д/з	Дата проведения	
					План	факт
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Игры на свежем воздухе.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Построение в шеренгу по 1, расчет на 1,2. Ходьба под счет. Бег с ускорением.	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Комплекс 1		
	Комбинированный	Ходьба под счет. Бег с ускорением. Разучивание эстафеты. Игры на свежем воздухе.	Уметь: правильно выполнять движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Комплекс 1		
	Комбинированный	Экскурсия в школьный спортзал. Упражнения на свежем воздухе. Ходьба, бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Комплекс 1		
	Комбинированный	Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Комплекс 1		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Игры с мячом. Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игры с мячом. Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Комплекс 1		
	Комбинированный	Подвижная игра «Лисы и куры». Прыжки в длину с места. Экскурсия на городской стадион.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Комплекс 1		

Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра на воздухе «Лисы и куры». Построение в две колонки.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра на воздухе «Лисы и куры». Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Комплекс 1		
	Комбинированный	Перестроение в две шеренги из одной. Игры. Эстафеты. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданные расстояния.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (11 ч)						
Бег по пересеченной местности (11 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м – ходьба 100м). Игра подвижная «Горелки». Прыжки в длину с места.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1		
	Комплексный	Подвижная игра «Лисы и куры». Прыжки в длину с места. Экскурсия на городской стадион.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Повороты с перестроением. Игра подвижная «Горелки». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Бег враспынную. Ходьба. Перебрасывание мяча в шеренге.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1		
	Комплексный	Перестроение в две шеренги из одной. Игры. Эстафеты. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданные расстояния.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Повторение построения в шеренгу. Игра «Третий лишний». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Бег враспынную. Понятие «здоровья». Игра «Третий лишний». Эстафеты.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Построение в круг из шеренги. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1		
Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Упражнение в ползание по скамейке на ладонях. ОРУ. Игра «Конники-спортсмены». Развитие вы-	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1			

		носливости.			
	Комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Ходьба боком приставным шагом. Эстафеты. Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1	
	Комбинированный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Ходьба с изменениями направления. Игра «Гуси-лебеди». ОР. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1	
Гимнастика (17 ч)					
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Ходьба с изменением направления. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2	
	Комплексный	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Ходьба с изменением направления. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2	
	Комплексный	Основная стойка. Ходьба и бег с ускорением. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Совушка». ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2	
	Комплексный	Основная стойка. Построение вокруг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнение в перепрыгивании на двух ногах. Игра «Совушка». ОРУ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2	
	Комплексный	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Ходьба, бег парами. Бег змейкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2	
	Комплексный	Основная стойка. Построение вокруг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2	
	Изучение нового материала	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения в поворотах прыжком на месте. ОРУ с обручами.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2	
Равновесие. Строевые упражнения (6ч)	Комплексный	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Упражнения в ходьбе и беге парами. Бег змейкой. Игра «Змейка». Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2	
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Повторение построения из колонны по два в колонну по одному. Игра «Не ошибись!».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2	

	Совершенствование	Повороты направо, налево. Упражнения в забрасывании мяча в корзину двумя руками. ОРУ с обручами. Выполнение команд «Класс, стой!». Игра «Не ошибись!».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты направо, налево. Разучивание ходьбы и бега между предметами. ОРУ с обручами. Выполнение команд «Класс, шагом марш!». Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		
	Совершенствование	Повороты направо, налево. Ходьба и бег врассыпную. Ползание по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ с обручами. Повторение ходьбы и бега между предметами. Перепрыгивание через обруч.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
	Комплексный	Перелезание через коня. ОРУ в движении. Упражнения в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Повторение ходьбы и бега с остановкой по сигналу. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Разучивание перебрасывания мяча через шнур из-за головы. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе, на гимнастической скамейке. Ходьба и бег с изменениями направления. Перелезание через коня. Игра «Три движения». ОРУ в движении.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Текущий	Комплекс 2		
Подвижные игры (20 ч)						
Подвижные игры (20 ч)	Изучение нового материала	ОРУ, Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Ходьба и бег и изменением направления. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Октябрята», «Класс, смирно». Ходьба и бег врассыпную. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Два Мороза», «К своим флажкам!». Ходьба и бег змейкой. Лазание по гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Октябрята», «Класс, смирно!». Ходьба и бег по	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Комплекс		

*	вания	кругу. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	прыжками, метанием.	3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко, в цель», «Погрузка арбузов», «Совушка». Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко, в цель», «Погрузка арбузов». Ходьба и бег по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Упражнения в беге с изменением направления. Перепрыгивание через шнур. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Ходьба и бег по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки с высоты. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Техника движения на лыжах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Ходьба на лыжах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Передвижение ступающим шагом без палок. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Передвижение ступающим шагом без палок. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Боксовые шаги переступанием. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ в движении. Игра «Зайцы на огороде». Разучивание поворота на месте переступанием. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
Совершенствование	ОРУ в движении. Игра «Зайцы на огороде», «Прыгающие воробушки». Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3			

	Совершенствование	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Повторение поворотов на месте переступанием. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Упражнения в передвижении скользящим шагом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствование	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Упражнения в передвижении скользящим шагом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствование	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Приставные шаги вправо и влево. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		
	Совершенствование	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Закрепление движения скользящим шагом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс 3		

Гимнастика (17 ч)						
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Ходьба с изменением направления. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2		
	Комплексный	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Ходьба с изменением направления. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2		
	Комплексный	Основная стойка. Ходьба и бег с ускорением. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Совушка». ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнение в перепрыгивании на двух ногах. Игра «Совушка». ОРУ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2		
	Комплексный	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Ходьба, бег парами. Бег змейкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Комплекс 2		
Равно-	Изучение нового материала	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения в поворотах прыжком на месте. ОРУ с обручами.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		

весие. Строе- вые упраж- нения (6ч)	Комплексный	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Упражнения в ходьбе и беге парами. Бег змейкой. Игра «Змейка». Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Повторение построения из колонны по два в колонну по одному. Игра «Не ошибись!».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		
	Совершенствовани е	Повороты направо, налево. Упражнения в забрасывании мяча в корзину двумя руками. ОРУ с обручами. Выполнение команд «Класс, стой!». Игра «Не ошибись!».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		
	Совершенствовани е	Повороты направо, налево. Разучивание ходьбы и бега между предметами. ОРУ с обручами. Выполнение команд «Класс, шагом марш!». Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		
*	Совершенствовани е	Повороты направо, налево. Ходьба и бег врассыпную. Ползание по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Комплекс 2		
Опор- ный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение но- вого материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ с обручами. Повторение ходьбы и бега между предметами. Перепрыгивание через обруч.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
	Комплексный	Перелезание через коня. ОРУ в движении. Упражнения в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Повторение ходьбы и бега с остановкой по сигналу. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Разучивание перебрасывания мяча через шнур из-за головы. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе, на гимнастической скамейке. Ходьба и бег с изменениями направления. Перелезание через коня. Игра «Три движения». ОРУ в движении.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Комплекс 2		
Подвижные игры на основе баскетбола (20 ч)						
По- движ-	Изучение но- вого материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных спо-	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе	Комплекс 3		

Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра мини-баскетбол.	Комплекс 3		
Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра мини-баскетбол.	Комплекс 3		
Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра мини-баскетбол.	Комплекс 3		
Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра мини-баскетбол.	Комплекс 3		
Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра мини-баскетбол.	Комплекс 3		
Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра мини-баскетбол.	Комплекс 3		

Кроссовая подготовка (10 ч)						
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба -100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба -100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Игра подвижная «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Игра подвижная «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Игра подвижная «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Игра подвижная «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Игра подвижная «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Игра подвижная «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м). Игра подвижная «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин) на слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4		
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Комплекс 4		

	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Комплекс 4		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Комплекс 4		
Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Комплекс 4		

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Вид образовательных ресурсов	Наименование объектов и средств организации учебной деятельности	количество	Примечания
Средства ИКТ	Компьютер со звуковой картой	Д/Г	На рабочем месте учителя – по возможности
	Колонки		
Цифровые образовательные ресурсы	Электронные учебники и тренажёры, в том числе занимательные задания по предмету	К/Г	Подбираются в соответствии с возможностями педагога и учащихся. В составе библиотечного фонда. Составляется педагогами, использующими данный ресурс. Включают схемы, таблицы, с которыми можно работать как на интерактивной доске, так и на персональном компьютере.
	Электронные хрестоматии и энциклопедии	К/Г	
	Перечень поисковых систем	Д	
	Коллекция цифровых образовательных ресурсов	Д	
	Перечень интернет-сайтов	Д	
Учебно-методическая литература	Методическая литература для учителя.	К	
	Энциклопедии.	Г	
	Словари.	Г	
	Справочные пособия.	Г	
	Периодические издания по предмету.	Д	
Учебно-практическое и лабораторное оборудование	Наборы для гимнастических упражнений	К	Включают стенку, скамейку, бревно, перекладину, палку, скакалку и т.п.
	Комплект навесного оборудования	Д	Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты
	Мячи. Коврики.	Г/К К	Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные.
	Кегли.	Д	
	Обручи.	К	
	Оборудование для прыжков в высоту и длину.	Д	Мат гимнастический, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, дорожка разметочная для прыжков в длину, рулетка измерительная.
	Флажки.	Д	
	Оборудование для игры в волейбол.	Д	
	Лыжи.	К	
Экранно-звуковые средства	Аудиозаписи в соответствии с программой обучения	Д	
	CD-диски с фильмами и мультфильмами, соответствующими тематике учебных курсов.	Д	
	Слайды (мультимедийные презентации), соответствующие тематике учебных курсов.	Д	