

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол №1 от 30 августа 2023 года


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 56»
Т.П.Галынская
Приказ № 112/Л от 30 августа
2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура».

для уровня начального общего образования
3-4 класс

Составитель: Коротких Н.А.

г. Курган 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3-4 классов разработана на основании:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждѐнного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089;
- Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 24 декабря 2020 № 5/20);
- Примерной рабочей программы учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования (ФОП НОО), утверждѐнной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874;
- Рабочей программы «Физическая культура» В.И. Лях, М, «Просвещение», 2021 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Учитывая эти особенности, **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**:

- *укрепление* здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Основным разделом является «Физическое совершенствование», содержание которого ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью, подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе -66 ч, во 2 классе -68 ч, в 3 классе – 68 ч, в 4 классе – 68 ч.

Раздел «Плавание» в связи с отсутствием плавательного бассейна изучается теоретически.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие 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. Например: 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 и 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. История возникновения и развития плавания как вида спорта. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

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. «Народные подвижные игры». Игры, отражающие отношение человека к природе:

«два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «попчочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи»

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавку», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение

внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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.

На материале лыжных гонок

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

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

Содержание тем учебного предмета

3 класс 68часов

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. *Закаливание организма (обливание, душ) и правила проведения закаливающих процедур.*

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Из истории физической культуры (1 ч.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. *Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.*

Идеалы и символика Олимпийских игр.

Физические упражнения (1ч)

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых перемещениях, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур, выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение показателей физических качеств.

Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

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

Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (62ч)

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями:

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

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

«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, змейкой.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом (1кг), обручем, гимнастической палкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Акробатические упражнения:

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.

Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Акробатическая комбинация из разученных элементов.

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика:

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы. *Вис завесом.*

Вис на согнутых руках согнув ноги.

Подтягивания в висе.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Прыжки со скакалкой. *Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.*

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками

Перелезание через препятствия.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».*

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на

расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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.

Самостоятельные занятия:

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения:

Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с **высоким подниманием бедра**, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег из разных исходных положений. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

Высокий старт с последующим ускорением на расстояние от 20 до 30 м.

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.

Кросс по слабопересечённой местности до 1км.

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения:

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180⁰, по разметкам.

В длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.

В длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.

С высоты до 60см.

В высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.

Многоразовые (до 10 прыжков).

Тройной и пятерной с места.

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.

Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: *из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.*

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

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.

Самостоятельные занятия:

Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Передвижения на лыжах разными способами:

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

Подъём «лесенкой».

Спуски в высокой и низкой стойках.

Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры (18ч)

Овладение знаниями:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

На материале спортивных игр:

Футбол (3 часа)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

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 носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Подвижные игры на материале футбола: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Игра Мини-футбол.

Баскетбол (5 часов)

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом вокруг стоек («змейкой»).

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (цит).

Бросок двумя руками от груди.

Подвижные игры на материале баскетбола. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». *Игра в мини-баскетбол.*

Волейбол (5 часов)

Перемещение. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Прием и передача мяча.

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

*Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, брошенного партнером через сетку.
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многократные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Нижняя прямая подача мяча
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.*

Подвижные игры на материале волейбола. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Гандбол (5 часов)

Специальные передвижения без мяча и с мячом; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота с места и в движении; подвижные игры: «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча».

«Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Самостоятельные занятия

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Плавание. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Личная гигиена во время занятий плаванием.

4 класс 68 часов

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря). *Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур.*

Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Из истории физической культуры (1 ч.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв.

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Физические упражнения (1ч)

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях, кровотечениях. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры «Лучшее ведение здорового образа жизни».

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок). Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

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

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (62ч)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями:

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

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

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку;

перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом (1кг), обручем, гимнастической палкой, скакалкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Акробатические упражнения:

Кувырок назад.

Кувырок вперёд.

Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

Гимнастический мост с помощью и самостоятельно.

Комплекс упражнений для развития мышц туловища.

Акробатические комбинации. *Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в 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.*

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы. *Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.*

Вис прогнувшись, поднятие ног в висе.

Подтягивания в висе.

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».

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Прыжки со скакалкой.

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание через препятствия.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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.

Самостоятельные занятия.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения:

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).

Обычный бег, с изменяющимся направлением движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).

Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х 10м, эстафеты с бегом на скорость.

Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60 м.

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из разных исходных положений.

Равномерный, медленный, до 5-8 мин.

Кросс по слабопересечённой местности до 1км.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения:

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см.

Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

С высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат.

В длину с разбега (согнув ноги).

В высоту с прямого и бокового разбега.

Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча:

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. *Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.*

В горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.

Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: *двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.*

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

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

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.

Самостоятельные занятия:

Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки

через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Передвижения на лыжах разными способами:

Попеременный двухшажный ход.

Спуски с пологих склонов.

Торможение плугом и упором.

Повороты переступанием в движении.

Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Прохождение дистанции до 2,5км.

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

Подвижные игры на лыжах: «Лапта на лыжах», «Взятие снежного городка», «Бои на бревне», «Кто дальше?».

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

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

Подвижные и спортивные игры (18ч)

Подвижные игры.

Овладение знаниями.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашиотисты».

Эстафеты с предметами.

На материале спортивных игр:

Баскетбол (5часов):

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в корзину двумя руками от груди.

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Прыжок с двух шагов.

Эстафеты с ведением, передачами мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Тактические действия в защите и нападении.

Подвижные игры на материале баскетбола. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Волейбол (5 часов):

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.

Передача в парах.

Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5 м

Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Подвижные игры на материале волейбола. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Футбол (3 часа):

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Подвижные игры на материале футбола. Игра Мини-футбол.

Гандбол (5часов):

Специальные передвижения без мяча и мячом.

Ведение мяча.

Приём и передача мяча.

Броски мяча в ворота в прыжке и в движении.

Игра в гандбол.

Самостоятельные занятия

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

«Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Плавание. Характеристика стилей плавания. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения
Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)			
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Закаливание организма (обливание, душ) и правила проведения закаливающих процедур. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление	

		мышц при их выполнении.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (11ч)			
Беговые упражнения (7ч)			
2	1	Инструктаж по т/б. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Игры «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки».	
3	2	Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Бег на результат (30 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
4	3	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон».	
5	4	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. «Встречная эстафета». Игры «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».	
6	5	Преодоление препятствий в беге. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м),. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
7	6	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Эстафеты с бегом на скорость.	
8	7	Кросс по слабопересечённой местности до 1км. Эстафеты с бегом на скорость.	
Прыжковые упражнения, броски большого мяча, метание малого мяча(4ч)			
9	1	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам. В длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжок с высоты 60 см.	
10	2	Прыжок в длину с короткого разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.	
11	3	Прыжок в длину с полного разбега. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.	
12	4	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами: из положения стоя грудью в направлении метания	

		двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<i>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)</i>			
13	1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Идеалы и символика Олимпийских игр.	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (5 ч)</i>			
<i>Подвижные игры на основе футбола (3ч)</i>			
14	1	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча, между предметами и с обводкой предметов. Игра « <i>Передай мяч головой</i> ».	
15	2	Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». <i>Игра: «Передал — садись»</i> ,	
16	3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Тактические действия в защите. <i>Игра Мини-футбол.</i>	
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</i>			
17	1	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой., ведение правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему».	
18	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди. Игры «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».	
<i>Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)</i>			
19	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	
<i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)</i>			
20	1	Выполнение простейших закалывающих процедур, выполнение комплексов	

		упражнений для развития основных физических качеств. Тест «Проверь себя».	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (14ч).</i>			
<i>Акробатические упражнения (7ч)</i>			
21	1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Западня».	
22	2	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
23	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Что изменилось?».	
24	4	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. 2-3 кувырка вперед слитно. Игра «Запрещенное движение».	
25	5	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах. Игра «Светофор».	
26	6	Строевые команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Танцевальные упражнения: сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Игра «Космонавты».	
27	7	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация из разученных элементов: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<i>Снарядная гимнастика (4ч)</i>			
28	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения на низкой перекладине. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты».	

29	2	Строевые приемы на месте и в движении. Подтягивания в висе. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игры «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Обезьянки».	
30	3	Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты на носках и одной ноге; подскоки со сменой ног, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед, соскок с опорой. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры».	
31	4	Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера (3ч)</i>			
32	1	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
33	2	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях,, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игры «Резиночка», «Аисты».	
34	3	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Медсанбат».	
<i>Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)</i>			
35	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение элементарных соревнований. Игры и развлечения в зимнее время года.	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (10ч)</i>			
36	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке.	

37	2	Скользкий шаг. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
38	3	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Упражнения на выносливость и координацию.	
39	4	Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	
40	5	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием.	
41	6	Попеременный двухшажный ход с палок. Прохождение дистанции 1 км.	
42	7	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафеты в передвижениях на лыжах.	
43	8	Попеременный двухшажный ход с палок. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	
44	9	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Упражнения на выносливость и координацию.	
45	10	Прохождение дистанции 1 км. - контроль. Эстафеты в передвижениях на лыжах.	
<i>Плавание (2ч)</i>			
46	11	Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	
47	12	Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Личная гигиена во время занятий плаванием. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (13 ч)</i>			
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)</i>			
48	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления, бегом вокруг стоек («змейкой»). Игры «Обгони мяч»,	

		«Перестрелка., Игра в мини-баскетбол.	
49	2	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением скорости, бегом вокруг стоек («змейкой»). Бросок двумя руками от груди. Игры «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».	
50	3	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
<i>Подвижные игры на основе волейбола (5ч)</i>			
51	1	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Прием и передача мяча. Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Игра «Мяч в воздухе». «Народные подвижные игры». Игра отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Вытолкай соперника за линию».	
52	2	Прием и передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача в парах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
53	3	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Игра «Передал-садись». «Народные подвижные игры». Игра, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».	
54	4	Многочисленные передачи в стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».	
55	5	Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Пионербол».	
<i>Подвижные игры на основе гандбола(5ч)</i>			
56	1	Специальные передвижения без мяча и с мячом. Прием и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Овладей мячом».	
57	2	Приём и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски по воротам с места. Игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».	

58	3	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). «Народные подвижные игры». Игра, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Перетащи соперника на свою сторону».	
59	4	Приём и передача мяча в движении. Броски по ворота в движении. Игры с ведением мяча.	
60	5	Итоговая контрольная работа.	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (7ч)</i>			
<i>Прыжковые упражнения. Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>			
61	1	Прыжок в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Многократные (до 10 прыжков). Прыжок в длину с места.	
62	2	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тройной и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	
63	3	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	
<i>Беговые упражнения (4ч)</i>			
64	1	Бег на короткие дистанции (30 м). Эстафеты на скорость. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра «Гуси лебеди».	
65	2	Бег на короткие дистанции 60м. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	
66	3	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Бег из разных исходных положений. Правила соревнований в беге, прыжках. Игры «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».	
67	4	Кросс по слабопересечённой местности 1км. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	
<i>Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</i>			
68	1	Измерение показателей физических качеств. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости,	

гибкости.

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения
<i>Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)</i>			
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i>	
<i>Лёгкая атлетика (11ч)</i>			
<i>Беговые упражнения (7ч)</i>			
2	1	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши».	
3	2	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость (30м). Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
4	3	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м). Игры «Невод», «Салки на марше».	
5	4	Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета». Игры «Охотники и зайцы», «Наступление».	
6	5	Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	
7	6	Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игры «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц».	
8	7	Кросс (1 км) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игры «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».	
<i>Прыжковые упражнения (2ч)</i>			

9	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 ⁰ и с точным приземлением в квадрат. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	
10	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игры «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».	
<i>Броски большого мяча, метание малого мяча(4ч)</i>			
11	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча на дальность разными способами: двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Игры «Невод», «Третий лишний», «Охотники и утки».	
12	2	Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с шага на дальность и заданное расстояние. Игры «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».	
<i>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)</i>			
13	1	Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. <i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
<i>Спортивные игры (5 ч)</i>			
<i>Подвижные игры на основе футбола (3ч)</i>			
14	1	Строевые упражнения. Инструктаж по т/б. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
15	2	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.	
16	3	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.	
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</i>			
17	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости.	

		Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель».	
18	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игры «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».	
Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)			
19	1	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. <i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</i>	
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)			
20	1	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур. <i>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i>	
Гимнастика с основами акробатики (14ч).			
Акробатические упражнения (7ч)			
21	1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Инструктаж по т/б. Игры «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».	
22	2	2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. <i>Игры «Точный поворот», «Запрещенное движение».</i>	
23	3	Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений. <i>Игра «Быстро по местам».</i>	
24	4	Гимнастический мост из положения стоя с помощью и самостоятельно. Гимнастика для глаз. <i>Игра «Ползуны».</i>	
25	5	Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Комплекс упражнений для развития мышц туловища.	
26	6	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов: 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. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.	
27	7	Акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения: элементы народных танцев. <i>Игра «Западня».</i>	
<i>Снарядная гимнастика (4ч)</i>			
28	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. 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». Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Игра, «Обезьянки».	
29	2	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе, подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ ; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные шаги. Перелезание через препятствие. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения».	
30	3	Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м. Игры «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры».	
31	4	Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игры «Веревочка под ногами», «Ниточка-иглочка».	
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера (3ч)</i>			
32	1	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
33	2	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игры «Аисты», «Резиночка».	

34	3	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Медсанбат».	
Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)			
35	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организация и проведение спортивных игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам в спортивном зале.	
Лыжные гонки (10ч)			
36	1	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Игра на лыжах: «Лапта на лыжах».	
37	2	Спуск со склона в средней стойке с палками. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Игра на лыжах: «Взятие снежного городка».	
38	3	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
39	4	Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках. Игра на лыжах: «Кто дальше?».	
40	5	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Игра на лыжах: «Кто дальше?».	
41	6	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
42	7	Спуск с пологих склонов. Подъем «лесенкой», торможение плугом. Игра на лыжах: «Взятие снежного городка».	
43	8	Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов.	
44	9	Подъем «ёлочкой», торможение упором. Игра на лыжах: «Лапта на лыжах».	
45	10	Прохождение дистанции 1 км -контроль.	
Плавание (2ч)			
46	1	Характеристика стилей плавания. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья,	

		повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	
47	2	Форма одежды: плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	
Спортивные игры (13 ч)			
Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)			
48	1	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.	
49	2	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Прыжок с двух шагов. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
50	3	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
Подвижные игры на основе волейбола (5ч)			
51	1	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и и партнером. Игра «Пионербол».	
52	2	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками (мяч набрасывает партнер). Игра «Пионербол».	
53	3	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Игры «Мяч в воздухе», «Передал-садись».	
54	4	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол.	
55	5	Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Игра мини-волейбол.	

<i>Подвижные игры на основе гандбола(5ч)</i>			
56	1	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	
57	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча в ворота сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.	
58	3	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении по прямой без сопротивления . Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.	
59	4	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра в гандбол.	
60	5	Итоговая контрольная работа.	
<i>Лёгкая атлетика (7ч)</i>			
<i>Прыжковые упражнения. Броски большого, метание малого мяча (3ч)</i>			
61	1	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. в цель с расстояния 4-5 метров. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	
62	2	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	
63	3	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Охотники и утки»,	
<i>Беговые упражнения (4ч)</i>			
64	1	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад, по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3x5м, 3x 10м.	
65	2	Бег на короткие дистанции (60 м). Челночный бег 3x 10м. Игра «Смена сторон».	
66	3	Равномерный бег на выносливость.(6 мин). Чередование бега и ходьбы. Старты из разных исходных положений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Игра «Наступление».	

67	4	Кросс по слабопересечённой местности 1 км. Итоговая контрольная работа	
Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)			
68	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок). Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</i> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i>	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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 обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Структура учебного предмета «Физическая культура»

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью, подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

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

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

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

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Программа имеет следующие отличительные особенности по сравнению с примерной и авторской программами по предмету. С целью осуществления индивидуально-дифференцированного подхода содержание материала представлено двумя шрифтами в соответствии с уровнями освоения программы. Обычным шрифтом передано содержание материала, определённое ФГОС НОО и подлежащее освоению каждым обучающимся. Курсивом передано содержание материала, частично представленного в примерной и авторской программах. Этот уровень осваивается обучающимися в меру имеющихся способностей.

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 учащиеся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Система оценки по физической культуре имеет *комплексный подход к оценке результатов* образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: *личностных, метапредметных* и *предметных*.

Оценка личностных результатов

Личностные результаты обучающихся на ступени начального общего образования в полном соответствии с требованиями Стандарта не подлежат итоговой оценке. Однако можно использовать другую форму оценки личностных результатов обучающихся - оценка индивидуального прогресса его личностного развития.

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)
Задача оценки данных результатов	Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	Персоналицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.

<p>Инструментарий</p>	<p>Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.: Просвещение,2008.) Тестовые задания, разработанные учителем.</p>
<p>Методы оценки</p>	<p>Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.</p> <p>Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.</p>
<p>Осуществление обратной связи</p>	<p>Осуществление обратной связи через:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информированность: обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио). 2 Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
Задача оценки данных результатов	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	<p style="text-align: center;">Персоналицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы; - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; - по итогам четверти, полугодия. <p>Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах.</p>
Инструментарий	<p>Итоговые проверочные работы по предмету физическая культура как инструментальная основа, (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 / С. В.Анащенкова, М.В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.)</p> <p>Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).</p> <p>Фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение.</p> <p style="text-align: center;">Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе</p>

Методы оценки	стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки.
----------------------	---

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	<p>Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие система опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.</p> <p>Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат; работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки. Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения; - определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени; - определение возможностей индивидуального развития обучающихся.</p>
Задача оценки данных результатов	

Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся.
Форма проведения процедуры	<p>Персонафицированные мониторинговые исследования проводят:</p> <p>Учитель в рамках: внутришкольного контроля административные контрольные работы и срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.</p> <p>Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).</p> <p>В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».</p>
Инструментарий	Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).
Методы оценки	1. Информированность: -обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).
Осуществление обратной связи	2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах (таблица 1).

Таблица 1

Уровень учебных достижений по выполнению учебного двигательного действия

№	Двигательное действия	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Бег 30м	7,4 и выше	7,3-6,2	6,3 - 5,7	5,6 и ниже
		<i>мальчики 7 лет</i>			
		7,6 и выше	7,5-6,4	6,5-5,7	5,8 и ниже
		<i>девочки 7лет</i>			
	балл	2	3	4	5

По выполнению учебного норматива

«5» **баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» **балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

Таблица 2

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Кувырок вперёд				
	балл	2	3	4	5

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения* заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** *Метод вызова* используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** *Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный.** *Комбинированный метод* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Таблица 3

Уровень теоретических знаний в области физической культуры

№	Знание, определение, понятие	низкий	средний	достаточный	высокий

1	Шеренга				
	балл	2	3	4	5

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

«4» **балла** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» **балла** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» **балла** получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Таблица 4

Уровень сформированности универсальных учебных действий

№	УУД	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Коммуникативные				
	баллы	2	3	4	5
	Регулятивные				
	баллы	2	3	4	5
	Познавательные				
	балл	2	3	4	5

По уровню сформированности УУД

«5» **баллов** выставляется за сформированные УУД

«4» **балла** ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности.

«3» **балла** получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте.

«2» **балла** выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

На основе отмеченных показателей учителям рекомендуется применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов (+1), **за личные достижения обучающихся, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней.**

Экспресс-анализ уровня физической подготовленности обучающихся

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов должен проводиться учителем физической **культуры** в начале и конце учебного года по **следующим** нормативам: бег на 30 м с высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки): подтягивание на перекладине (мальчики); подъем туловища за 30 с (девочки).

Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой **четверти**. В этом случае будет возможно внесение оперативных корректив в процесс физической воспитания обучающихся.

По итогам **каждого** мониторинга учитель физической культуры может заполнять индивидуальный лист физического здоровья школьника. **Интегральная** оценка физической подготовленности младшего школьника рассчитывается на основании общей суммы **баллов** и **также** выставляется в его индивидуальный лист физического здоровья. *Уровень **физического развития** класса* определяется как среднее значение всех индивидуальных оценок.

Интегральная оценка индивидуальной физической подготовленности

Интегральная оценка физической подготовленности	Общая сумма баллов	
	Мальчики	Девочки
Низкий	До 5	До 7
Ниже среднего	До 8	До 10
Средний	До 11	До 13
Выше среднего	12-13	До 16
Высокий	14-15	17-20

Инструкция по выполнению физических упражнений

Тест «Бег на 30 м с высокого старта» позволяет оценить быстроту и скорость движений. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Тестируемому дается задание пробежать всю дистанцию (40 м), не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Секундомер выключается в тот момент, когда грудь участника пересекает линию финиша (30 м). Точность измерения - до 0,1 с, участникам дается 1 попытка.

Тест «Бег на 1000 м» позволяет оценить общую и скоростную выносливость. Беговую дистанцию рекомендуется размечать таким образом, чтобы участники могли ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Забег проводится группами по 3-5 чел. Время измеряется с точностью до 0.1 с, участникам дается 1 попытка.

Тест «Прыжок в длину с места» позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей. Из исходного положения (стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние.

При этом участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подтягивание на перекладине» позволяет оценить силу и силовую выносливость мышцы верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет. В висе на перекладине с прямыми руками тестируемый должен выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подъем туловища за 30 с» позволяет оценить у девочек скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища. Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнутые коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к попу) участница по команде выполняет за 30 с. максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком и локтями). Участникам дается 1 попытка.

Нормативы оценки физического развития обучающихся

Бег на 30 м с высокого старта (с). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6-9,11	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
11,0-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше

на 30 м с высокого старта (с). Девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности
---------	-------------------------------------

(лет, месяцев)	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6.0 и ниже	6.1-6.5	6.6-7.0	7,1-7,7	7,8 и выше
7.6-7,11	5,8 и ниже	5.9-6.3	6.4-6.7	6.8-7,5	7,6 и выше
3.0-8.5	5.6 и ниже	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6-7,2	7.3 и выше
5.6-8,11	5.5 и ниже	5.6-5.9	6.0-6.4	6,5-7.1	7.2 и выше
9,0-9.5	5.3 и ниже	5.4-5,3	5,9-6,3	6,4-6.9	7.0 и выше
9.6-9,11	5.3 и ниже	5.4-5,7	5,8-6.2	6,3-6.8	6.9 и выше
10.0-10,11	5.2 и ниже	5,3-5,6	5.7-6.0	6,1-6.5	6,6 и выше
11,0-11.11	5.1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5.8-6.2	6,3 и выше

Бег на 1000 м (мин и с). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднюю	Средним	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,0 и ниже	6,01-6.34	6,35-7.04	7,10-7.55	7,56 и выше
7.6-7,11	5,50 и ниже	5.51-6.25	6,26-7.0	7.01-7,45	7.46 и выше
8.13-8,5	5,35 и ниже	5.36-6,08	6.09-6,41	6.42-7,25	7.26 и выше
8,6-8.11	5.25 и ниже	5.26-5.58	5.59-6.31	6,32-7.15	7.16 и выше
9,0-9.5	5,20 и ниже	5.21-5.53	5,54-6,26	6.27-7,10	7,11 и выше
9.6-9,11	5,10 и ниже	5,11-5.43	5,44-6.16	6.17-7,0	7,01 и выше
10,0-10.5	5.05 и ниже	5.06-5,38	5,39-6.11	6.12-6.55	6,56 и выше
10,6-10.11	4.55 и ниже	4.56-5.28	5.29-6.01	6.02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5.23	5.24-5.56	5.57-6.40	6.41 и выше
11,6-11,11	4.40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5.46	5,47-6.30	6.31 и выше

Бег на 1000 м (мин и с). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6.46-7.20	7.21-7,59	8.00 и выше
7,6-7,11	6.00 и ниже	6.01-6.35	6,36-7.0	7,01-7.49	7.50 и выше
8,0-8.5	5.55 и ниже	5.56-6.28	6,29-7,01	7.02-7,45	7,46 и выше
3,6-8,11	5.47 и ниже	5,48-6.20	6,21-6.53	6,54-7.37	7,38 и выше
9,0-9,5	5.45 и ниже	5.46-6. 18	6,79-6,5 1	6,52-7.35	7,36 и выше
9.6-9.11	5.38 и ниже	5,39-6.11	6,12-6.44	6.45-7.28	7.29 и выше
10.0-10.5	5,35 и ниже	5,36-6.08	6.09-6.41	6.42-7.25	7.26 и выше
10,6-10.11	5.26 и ниже	5,27-5,59	6.00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5.25-5,57	5,58-6.30	6.31-7,14	7.15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5.18-5.50	5.51-6.23	6.24-7.07	7.08 и выше

Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и меньше
7,6-8.5	5 и выше	4	3	2	1 и меньше
8,6-8. И	6 и выше	5	3-4	£ж	1 и меньше
9,0-9,5	6 и выше	5	4	3-2	1 и меньше
9.6-9.11	7 и выше	5-6	4	3-2	1 и меньше
10.0-10,5	7 и выше	6	5-4	3-2	1 и меньше
10,6-10.11	8 и выше	7-6	5	4-2	1 и меньше
11,0-11,11	8 и выше	7	6-5	4-2	1 и меньше

Подъем туловища за 30с (количество раз). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7.0-7.5	15 и выше	14-13	12-11	10-8	7 и меньше
7.6-8.5	15 и выше	14	13-12	11-9	8 и меньше
8.6-8.11	16 и выше	15-14	13-12	11-10	9 и меньше
9.0-9.5	16 и выше	15	14-13	12-10	9 и меньше
9.6-9.11	17 и выше	16-15	14-13	12-10	9 и меньше
10.0-10.5	13 и выше	17-16	15-14	13-11	10 и меньше
10.6-10.11	18 и выше	17	16-15	14-11	10 и меньше
11.0-11.5	19 и выше	18-17	16-15	14-11	10 и меньше
11.6-11.11	19 и выше	18	17-15	14-11	10 и меньше

Прыжок в длину с места (см). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7.0-7.5	130 и выше	129-117	116-104	103-88	87 и меньше
7.6-7.11	140 и выше	139-127	126-114	113-98	97 и меньше
8.0-8.5	145 и выше	144-132	131-119	118-103	102 и меньше
8.6-8.11	155 и выше	154-142	141-129	128-113	112 и меньше
9.0-9.5	158 и выше	157-145	144-132	131-116	115 и меньше
9.6-9.11	162 и выше	161-149	148-136	135-120	119 и меньше
10.0-10.5	166 и выше	165-153	152-141	124-139	123 и меньше
10.6-10.11	175 и выше	174-162	161-150	149-133	132 и меньше

11,0-11,5	177 и выше	176-16-1	163-152	151-135	134 и меньше
11.6-11,11	184 и выше	183-171	170-159	158-142	141 и меньше

Прыжок в длину с места (см). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	123 и выше	122-111	110-99	98-85	S4 и меньше
7,6-7,11	127 и выше	126-1 15	П4-103	102-88	87 и меньше
8,0-8,5	132 и выше	131-119	118-106	105-90	89 и меньше
8,6-8,11	138 и выше	137-125	124-112	111 -96	95 и меньше
9,0-9,5	140 и выше	139-127	126-114	113-95	97 и меньше
9,6-9,11	150 я выше	149-136	135-122	121-104	103 и меньше
10,0-10,5	157 и выше	156-142	141-127	126-108	107 и меньше
10.6-10,11	163 и выше	162-148	147-133	132-1 14	113 и меньше
11,0-11,5	164 и выше	163-150	149-136	135-1 19	118 и меньше
11.6-11,11	166 и выше	165-153	152-140	139-123	122 и меньше

1. Необходимо знать, что *жесткими рамками* нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить оценку по нормативам можно только *на уроках легкой атлетики* (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть **динамику роста результатов**, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. **Оценка** по физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить *за другие виды деятельности* отличную оценку.
6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его **развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья**.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха Физическая культура. 1-4классы / Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль») Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

<p>Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.</p> <p>Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель,</p>		
---	--	--

	2008. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.		
1.5	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2.4	Интернет-ресурсы:		
	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894 Учительский портал. - Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511 К уроку.ru. -Режим доступа : http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958 Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx Pedsovet.Su. - Режим доступа : http://pedsovet.su Про школу.ru. — Режим доступа : http://www.proshkolu.ru Педсовет.о. - Режим доступа : http://pedsovet.org		
3	Экранно-звуковые пособия		

3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая маленькая	Г	
5.6.	Перекладина гимнастическая большая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазанья	Г	
5.10	Шест для лазанья	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)	Г	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Мячи	Г	
Лёгкая атлетика			
5.19	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.20	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
5.21	Набор для метания(мячи 100г,150г)	Г	
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	

5.24	Секундомер	Д	
5.25	Эстафетные палочки	Г	
Спортивные игры			
5.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.30	Сетка волейбольная	Д	
5.31	Мячи волейбольные	Г	
5.32	Табло перекидное	Д	
5.33	Мячи футбольные	Г	
5.34	Мячи гандбольные	Г	
5.35	Ворота для гандбола и мини-футбола	Д	
5.36	Столы для настольного тенниса	Г	
5.37	Комплект для настольного тенниса	Г	
5.38	Жилетки игровые	Г	
5.39	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Измерительные приборы			
5.40	Комплект динамометров ручных	Д	
5.41	Напольные весы	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.42	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.43	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
6 Спортивные залы (кабинеты)			
6.1	Спортивный зал игровой	Д	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя	Д	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	Включает в себя стеллажи

7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Игровое поле для волейбола	Д	
7.5	Игровое поле для баскетбола	Д	
7.6	Сектор с тренажерами для развития физических качеств	Д	

Примечание. Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1экз., кроме специально оговорённых случаев);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Реализация программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Актуальность реализации программы в условиях обучения с дистанционными образовательными технологиями продиктована сложившимися социальными реалиями. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого.

Условия проведения дистанционного взаимодействия

Для прохождения программы возможно использование информационных систем для организации образовательного процесса с электронным обучением и применением дистанционных образовательных технологий. Для проведения онлайн-занятий используется видеохостинг **YouTube**, где представлено много видеороликов с примерами занятий по физической культуре. Для самостоятельной работы используются учебники, сайты «Российской электронной школы» (примерной основной образовательной программой среднего общего образования и с учётом требований и специфики РЭШ). Содержание рабочей программы учитывает и отражает специфику РЭШ, как одного из современных образовательных ресурсов, имеющегося в арсенале педагога СОО и направленного на совершенствование образовательного процесса. Используется электронный журнал школы и школьный сайт.

Контроль в дистанционном образовании

Организация пространства для занятий физической культурой (далее - ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части, используя задания ресурса РЭШ. В соответствии с требованием ресурс РЭШ – это «единый завершённый последовательный сбалансированный курс интерактивных видео-уроков для 1-4 классов общеобразовательной школы». Рабочая программа придерживается логики структуры и содержания используемого в работе автором настоящей программы учебника «Физическая культура» 1-4 классы / под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2019. Содержание рабочей программы также учитывает наличие в интерактивном видео-уроке обязательного модуля «Дополнительные материалы». Теоретическая часть включает в себя анкетирование, тестирование, онлайн - беседы, наблюдение, эссе, рефераты, конкурсные проекты, презентации. Практическая часть включает в себя мониторинг, выполнение контрольных упражнений в условиях ограниченного пространства, фото- и видеотчет, дневник самоконтроля. Связь с учителем осуществляется с помощью электронной почты, в Skype и др.