

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 53»

Рассмотрена на заседании ШМО учителей

информационного цикла

Протокол от «24» 08 2015 г. № 6

Руководитель ШМО

Л. Б. Л.

подпись

Пиркина Л. В.

расшифровка

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАОУ «Школа-интернат № 53»

от «31» 08 2015 г. № 157

Согласована на заседании

Методического совета школы

протокол № 01

от «28» 08 2015 г.

Рабочая программа

« Физическая культура »

название учебного курса

для 1-4 класса

Составитель:

Карамова Наталья Рафаиловна

ФИО

соответствие занимаемой должности

2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж. предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

«Физическая культура»

- Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

- Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	78
1.1.	Подвижные игры	18
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.4.	Лыжная подготовка	21
1.5.	Плавание	
2.	Вариативная часть	21
2.1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	10
2.2.	Подвижные игры	5
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.4.	Лёгкоатлетические упражнения	2
2.5.	Лыжная подготовка	2
	Итого часов в год:	99

Содержание учебного материала

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

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

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает **«Физкультурно-оздоровительную деятельность»** и **«Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью»**.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с

помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

На материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится».

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 класса – 3 часа.

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля	Дата планируемая	Дата фактическая
I – четверть (24 ч.)							
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
1.	1.	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.			
Легкая атлетика – 12 ч.							
2.	2.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «День и ночь». Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.			
3.	3.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы, повороты и ходьба на месте. Общеразвивающие упражнения. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.		
4.	4.	Спортивный марафон. Совершенствование выполнения строевых команд. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.			
5.	5.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.		
6.	6.	Спортивный марафон. Бег с ходьбой по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.			
7.	7.	Урок – игра. Строевые команды. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.			
8.	8.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
9.	9.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Бег до 1000м. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний			

				о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.			
10.	10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).		
11.	11.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.			
12.	12.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.		
13.	13.	Эстафеты с мячами. Перекаты в группировке лежа на животе. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.			
14.	14.	Группировка и перекаты. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование				
Подвижные игры – 12 ч.							
15.	15.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Группировка и перекаты. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Извиняться			
16.	16.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный				
17.	17.	Стойки на носках на гимнастической скамейке. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный				
18.	18.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный				
19.	19.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование				
20.	20.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала				
21.	21.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный				
22.	22.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала				
23.	23.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный				

24.	24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный				
II – четверть (24 ч.)							
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
25.	1.	«Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.			
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.							
26.	2.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.			
27.	3.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.			
28.	4.	«Кувырок вперед в упор присев». Веселые старты. Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.			
29.	5.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Веселые старты. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.			
30.	6.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала проблемы	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
31.	7.	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).			
32.	8.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).			
33.	9.	Подвижные игры. Веселые старты.	Комбинированный.	Проявлять качества силы, координации и выносливости.			

				Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.			
34.	10.	Подвижные игры. Веселые старты.	Комбинированный.	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.			
35.	11.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.			
36.	12.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.			
37.	13.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.			
38.	14.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.			
39.	15.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.			
40.	16.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм			
41.	17.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный				
42.	18.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения			

		движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств		упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).					
43.	19.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.					
44.	20.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»							
45.	21.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».							
46.	22.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».							
47.	23.	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».							
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
48.	24.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.					
III – четверть (26 ч.)									
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
49.	1.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.					
Лыжная подготовка – 20 ч.									
50.	2.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.					
51.	3.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.						
52.	4.	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.						
53.	5.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.						
54.	6.	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
55.	7.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.					
56.	8.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения					
57.	9.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный						
58.	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование						
59.	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».							
60.	12.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».							
61.	13.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».							
62.	14.	Попеременно двухшажный ход.	Изучение нового материала						

		Игра «Два дома». Игра «Два дома».		на лыжах в условиях игровой деятельности.					
63.	15.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.					
64.	16.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».							
65.	17.	Попеременно двухшажный ход.							
66.	18.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.					
67.	19.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.					
68.	20.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный						
69.	21.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный						
70.	22.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.					
				Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.					
				Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.					
71.	23.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.					
72.	24.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».							
73.	25.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».							
74.	26.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».							
IV – четверть (24 ч.)									
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
75.	1.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.					
Легкая атлетика – 12 ч.									
76.	1.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами.					
77.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.					
78.	3.	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование		Различать разновидности беговых заданий.	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.			
79.	4.	Прыжки в длину с разбега.							
80.	5.	Бег. Метание на дальность.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		Сдача контрольного норматива метание на дальность.			
81.	6.	Бег. Метание на дальность.							
82.	7.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.					
83.	8.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».							
84.	9.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.							
85.	10.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.							
86.	11.	Кроссовая подготовка.							
87.	12.	Кроссовая подготовка.							
88.	13.	Кроссовая подготовка.				Сдача контрольного норматива			

					1000 м без учета времени.		
89.	14.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр.			
90.	15.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.					
91.	16.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.		
92.	17.	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					
93.	18.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.					
94.	19.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			Распределяться на команды с помощью считалочек.		
95.	20.	Игра «Воробы и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.					
96.	21.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					
97.	22.	Эстафеты. Развитие координации.					
98.	23.	Эстафеты. Развитие координации.					
99.	24.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.			

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
 - иметь представление об истории создания и развитии ГТО (БГТО).
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Ниже среднего (Бронзовый знак)	Средний уровень (Серебряный знак)	Высокий уровень (Золотой знак)	Ниже среднего (Бронзовый знак)	Средний уровень (Серебряный знак)	Высокий уровень (Золотой знак)
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	По количеству человек в классе
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	По количеству человек в классе
6.	Методические издания по физической культуре для учителей (методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»)	Демонстрационный экземпляр
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Демонстрационный экземпляр
8.	Стенка гимнастическая	8
9.	Скамейка гимнастическая жёсткая	6
10.	Маты гимнастические	6
11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
12.	Мяч малый (теннисный)	15
13.	Скакалка гимнастическая	По количеству человек в классе
14.	Папка гимнастическая	По количеству человек в классе
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Конусы разметочные на опоре	10
17.	Рулетка измерительная (3м)	1
18.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8
19.	Мячи баскетбольные	15
20.	Жилетки игровые с номерами	15
21.	Дополнительный инвентарь	По количеству человек в классе
22.	Лыжи беговые с креплениями, ботинками и палками	По количеству человек в классе
23.	Секундомер	1
24.	Стойки для прыжков в высоту	2
25.	Спортивный зал игровой	1

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

Список литературы

1. Воробьев А.Т. Развитие двигательной и функциональной подготовленности школьников. – Екатеринбург.: СГПИ, 1990.
2. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе – М. : Просвещение, 1983.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Мн.: Высш. Шк., 1994
4. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе –М.: «Просвещение», 1973
5. Литош Н.Л.-Адаптивная физическая культура. Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: Спорт Академ Пресс, 2002
6. Лях В.Н., А.Л. Зданевич 2008 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Программа для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2008
7. Морсакова Е.Н. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы – М. : Дрофа, 2004.
8. Перерсон Т.Я. Мини-баскетбол – М. : Физкультура и спорт, 1973.
9. Черник Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы – М.: Просвещение, 1992
10. Хрущёв С.В. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. Пособие – М.: Айрис-пресс, 2006
11. Никольский Н.С., Ю.Н. Никольская.- Учебно-методическое пособие. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к СМ группе.- Красноярск, 1998г.
12. Сайт социальная сеть работников образования [электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://nsportal.ru/nachalnay-schoola / fizkultura/ rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-lyah](http://nsportal.ru/nachalnay-schoola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-lyah)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж. предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

«Физическая культура»

- Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

- Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
Базовая часть		70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	20
Вариативная часть		
1	Спортивно-оздоровительное направление	32
Итого:		102

Содержание учебного материала

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

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

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности

организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает **«Физкультурно-оздоровительную деятельность»** и **«Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью»**.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирования 2 класс - 3 часа в неделю.

№	Раздел программы	Учебный материал	Тип урока	Планируемый результат	Дата планируемая	Дата фактическая
				знать		
		1 четверть		уметь		
1	Легкая атлетика (ходьба и бег 5ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Вводный Теория+ практика	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики, технику высокого старта. Уметь демонстрировать технику высокого старта, бега с максимальной скоростью на 60 метров.		
2		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Урок изучения нового материала	Знать технику бега по дистанции, Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м		
3		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств .	Урок игра.	Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.		
4		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Урок совершенствования	Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.		
5		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Урок контроля.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
6	Прыжки (3ч)	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		

7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий.		
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий.		
9	Метание мяча (3 ч)	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
10		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
11		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
12	Гимнастика (18 ч) Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (7ч.)	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации		

13		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
14		ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
15		ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
16		ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
17		ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок контроля.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
18	Висы (5 ч)	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры		
19		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры		

20		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры		
21		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры		
22		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Урок контроля.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
23	Опорный прыжок, лазание по канату (2 ч.)	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
24		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
		II четверть				
25	Подвижные игры	Оздоровительный бег. Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые».	Урок игра.	<i>Уметь:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.		
26		Оздоровительный бег. Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые».	Урок игра.	<i>Уметь:</i> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.		
27		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя от груди в движении	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.		

28		Оздоровительный бег. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Волк во рву», «День и ночь».	Урок игра	<i>Уметь:</i> описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.		
29		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры		
30		Развитие силовых качеств. Эстафеты. Беседа о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики.	Урок совершенствования	Знать технику безопасности на уроках гимнастики.		
31		ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
32		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
33		ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
34		ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
35		ОРУ с обручами. Вис прогнувшись. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Урок игра.	<i>Уметь:</i> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
36		Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Урок игра.	<i>Уметь:</i> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
37	Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		

	по канату (6 ч)					
38		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок совершенствования	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
39		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок закрепления	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
40		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок совершенствования	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
41		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок контроля	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
42		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
43		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок игра	Уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
44	Акробатика (4ч.)	ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Переворот боком «колесо» Д/з. Приседание на одной ноге.	Урок закрепления.	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		
45		Оздоровительный бег Д/З. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.		
46		ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м) (учёт). Переворот боком «колесо	Урок закрепления	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		

		Д/з. Прыжки через скакалку.				
47		ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Переворот боком «колесо (учёт).	Урок закрепления.	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		
		III четверть.				
48	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах.	Теория	Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах.		
49		Повороты переступанием на месте. Передвижение приставными шагами вправо-влево. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000 м. в равномерном темпе.	Урок совершенствования	Уметь управлять лыжами, переносить вес тела с ноги на ногу, сохранять равновесие.		
50		ОРУ. Поворот кругом на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок изучения нового материала.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		
51		ОРУ. Поворот кругом на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок совершенствования.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		
52		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости.	Урок изучения нового материала	Уметь правильно отталкиваться руками в одновременном ходе.		
53		Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять постановку палок в снег в одновременном бесшажном ходе.		

54		ОРУ. Попеременно двухшажный ход (учёт). Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		
55		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Торможение плугом. Эстафеты с круговым этапом..	Комбинированный урок	Уметь выполнять спуски и подъёмы, владеть техникой лыжных ходов		
56		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок изучения нового материала.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
57		Изученные лыжные ходы. Игра «Вызов номеров». Подъёмы и спуски. Торможение плугом.	Урок сов-ния	Уметь выполнять спуски и подъёмы, владеть техникой торможения.		
58		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой (учёт). Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок контроля.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
59		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок совершенствования.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
60		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж (учёт). Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и упором.	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием, торможение «плугом» и упором.		
61		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1 км (учёт).	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода. подъём «ёлочкой», поворота переступанием.		
62		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении (учёт). Торможение «плугом» и упором.	Урок контроля	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием и преодоление ворот		

				после спуска со склона 40-50°		
63		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и упором (учёт).	Урок контроля	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом» и упором.		
64		Оздоровительный бег. Подвижная игра «Борьба за знамя»	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к совместному решению в совместной деятельности.		
65		Оздоровительный бег. Подвижные игры.	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к совместному решению в совместной деятельности.		
66	Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола, пионербола. Приём мяча снизу после набрасывания.	Вводный	Знать меры безопасности на уроках волейбола, пионербола.		
67		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Двухсторонняя игра в пионербол. Д/з. Прыжок в длину с места	Урок изучения нового материала.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол.		
68		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах (учёт). Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Уметь играть в игру пионербол		
69		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
70		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		

		Д/З. Подтягивание.				
71		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах, подачи мяча. Уметь играть в игру пионербол		
72		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
73		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
74		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах, подачи мяча. Уметь играть в игру пионербол		
75		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Уметь играть в игру пионербол		
		IV четверть				
76	Спортивные игры. Баскетбол.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок закрепления	Меры безопасности на уроках баскетбола. Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		

77		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров. Д/з. Прыжок в длину с места.	Урок закрепления	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
78		Оздоровительный бег. Подвижные игры.	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
79		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа (учёт). Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
80		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
81		Оздоровительный бег Д/з. Прыжок в длину с места (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику прыжков в длину.		
82	Лёгкая атлетика Прыжки в высоту.	Техника безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Д/з. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Изучение нового материала.	Знать меры безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Знать технику выполнения прыжковых упражнений. Уметь демонстрировать технику прыжки в высоту с прямого разбега, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
83		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Урок закрепления.	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.		
84		Оздоровительный бег. Подвижные игры	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		

85		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления.		
86		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления.		
87		Оздоровительный бег Д/З. Сгибание и разгибание рук (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.		
88		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.		
89		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег до 2 км. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча. Д/з. Подтягивание.	Урок совершенствования	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать технику игровых приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.		
90		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок совершенствования	Знать технику метания мяча различными способами. Уметь демонстрировать упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
91		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок совершенствования	Знать технику метания мяча различными способами. Уметь демонстрировать упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		

92		Оздоровительный бег Д/З. Подтягивание (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине.		
93		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий (учёт). Футбол. Удары по воротам катящегося мяча. Д/з. Приседание на одной ноге.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать 60 м с максимальной скоростью, челночный бег. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
94		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа (учёт). Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.		Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать 60 м с максимальной скоростью, проходить полосу препятствий.		
95		Оздоровительный бег. Эстафеты.	Урок игра.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
96		Бег до 2 км (учёт). Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Д/з. Прыжки через скакалку.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, метания мяча в цель, пробегать 60 м с максимальной скоростью, челночный бег.		
97		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность (учёт). Бег с высокого старта на 60 метров Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, метания мяча в цель, пробегать 60 м с максимальной скоростью,		
98		Оздоровительный бег Д/з. Приседание на одной ноге (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику приседания на одной ноге.		
99		Метание мяча на дальность. Бег 60 метров (учёт). Бег на выносливость 1500 метров. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать максимальной скоростью дистанцию 1500 метров.		
100		Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 1500 метров (учёт). Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать длинную дистанцию с максимальной скоростью, челночный бег.		
101		Метание мяча на дальность. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок игра.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать длинную дистанцию с максимальной скоростью, челночный бег.		

102		Оздоровительный бег Д/з. Прыжки через скакалку (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику прыжков в длину.		
-----	--	---	-------------------	--	--	--

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура учащиеся 2-го класса должны: демонстрировать уровень физической подготовленности

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Ниже среднего (Бронзов ый знак)	Средний уровень (Серебрян ый знак)	Высокий уровень (Золотой знак)	Ниже среднего (Бронзовы й знак)	Средний уровень (Серебрян ый знак)	Высокий уровень (Золотой знак)
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов

	общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня.

- приобретение учениками знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится: способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой

	направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня.

- приобретение учащимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится: способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным бесшажным; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом, подъём «лесенкой»

Торможение: падением, «плугом».

Подвижные игры на материале лыжной подготовки, «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», встречные и круговые эстафеты.

Раздел программы лыжной подготовки ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия	Результат
--------------------------------	-----------

(УУД)	
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

- приобретение учащимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится: способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах; выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам (самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений); организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально- технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	По количеству человек в классе
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	По количеству человек в классе
6.	Методические издания по физической культуре для учителей (методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»)	Демонстрационный экземпляр
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Демонстрационный экземпляр
8.	Стенка гимнастическая	8
9.	Скамейка гимнастическая жёсткая	6
10.	Маты гимнастические	6
11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
12.	Мяч малый (теннисный)	15
13.	Скакалка гимнастическая	По количеству человек в классе
14.	Папка гимнастическая	По количеству человек в классе
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Конусы разметочные на опоре	10
17.	Рулетка измерительная (3м)	1
18.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8
19.	Мячи баскетбольные	15
20.	Жилетки игровые с номерами	15
21.	Дополнительный инвентарь	По количеству человек в классе
22.	Лыжи беговые с креплениями, ботинками и палками	По количеству человек в классе
23.	Секундомер	1
24.	Стойки для прыжков в высоту	2
25.	Спортивный зал игровой	1

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

Список литературы

1. Воробьев А.Т. Развитие двигательной и функциональной подготовленности школьников. – Екатеринбург.: СГПИ, 1990.
2. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе – М. : Просвещение, 1983.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Мн.: Высш. Шк., 1994
4. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе –М.: «Просвещение», 1973
5. Литош Н.Л.-Адаптивная физическая культура. Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: Спорт Академ Пресс, 2002
6. Лях В.Н., А.Л. Зданевич 2008 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Программа для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2008
7. Морсакова Е.Н. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы – М. : Дрофа, 2004.
8. Перерсон Т.Я. Мини-баскетбол – М. : Физкультура и спорт, 1973.
9. Черник Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы – М.: Просвещение, 1992
10. Хрущёв С.В. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. Пособие – М.: Айрис-пресс, 2006
11. Никольский Н.С., Ю.Н. Никольская.- Учебно-методическое пособие. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к СМ группе.- Красноярск, 1998г.
12. Сайт социальная сеть работников образования [электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://nsportal.ru/nachalnay-schoola / fizkultura/ rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-lyah](http://nsportal.ru/nachalnay-schoola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-lyah)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж. предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

«Физическая культура»

- Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых

результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

- Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

В программе учтены материально-технические возможности школы и климатические условия региона.

Данная программа рассчитана на 102 часа в 3 классе, и использование учебника рекомендованного Министерством образования России - Лях В.И. «Физическая культура 1-4»

Данная рабочая программа разработана на основании следующих документов и материалов:

1. «Федеральный компонент государственного стандарта общего образования», утвержденный приказом Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.
2. Постановление «О региональном (национально-региональном) компоненте государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования Свердловской области» Правительства Свердловской области от 17 января 2006 г. №15ПП.
3. Изменения к ГОС (приказ №164 от 03.06.2008 Минобрнауки России).
4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
Базовая часть		70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	20
Вариативная часть		
1	Спортивно-оздоровительное направление	32
Итого		102

Содержание программы в 3 классе – 102 часа

№	Содержательные линии, темы.	Федеральный компонент ГОС
1	Знание о физической культуре	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и

3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля. Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.
4	Способы деятельности с общеразвивающей направленностью	Проведение подвижных игр со сверстниками. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий соревнований. Комплексы общеразвивающих упражнений ориентированных на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.
5	Жизненно – важные двигательные навыки и умения.	Упражнения дыхательной гимнастики и координации. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и типу выполнения)
6	Легкоатлетические упражнения	Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений, с различной амплитудой, траекторией и направлением движений, на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки запрыгиванием и спрыгиванием, приземлением, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.
7	Акробатические упражнения с элементами гимнастики, хореография.	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», прыжки в длину с места. Бег с высокого старта на короткие дистанции (30 м.) и длинные (1000 м.). Метание малого мяча, в неподвижную цель, на дальность. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, и по кругу, змейкой, акробатические комбинации, состоящие из стоек, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой. Хореография и танцевальные упражнения. Упражнения на спортивных снарядах, простейшие комбинации на гимнастической (низкой перекладине), состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки, (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

8	Упражнения лыжной подготовки	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение падением и способом «плуг». Спуск в низкой стойке.
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты Координации, ловкости выносливости), психологических качеств (внимание, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола). Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированных на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты преодоление специализированных полос препятствий.
10	Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), (баскетбол) мини-баскетбол).	Индивидуальные и игровые упражнения с мячом. Простейшие технические действия из спортивных игр: футбол – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбола – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Календарно-тематическое планирования 3 класс - 3 часа в неделю.

№	Раздел программы	Учебный материал	Тип урока	Планируемый результат	Дата планируемая	Дата фактическая
		1 четверть		знать уметь		
1	Легкая атлетика (ходьба и бег 5ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Вводный Теория+ практика	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики, технику высокого старта. Уметь демонстрировать технику высокого старта, бега с максимальной скоростью на 60 метров.		
2		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Урок изучения нового материала	Знать технику бега по дистанции, Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м		

3		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Урок игра.	Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.		
4		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Урок совершенствования	Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.		
5		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Урок контроля.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
6	Прыжки (3ч)	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий.		
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий.		
9	Метание мяча (3 ч)	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
10		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		

11		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
12	Гимнастика (18 ч) Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (7ч.)	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации		
13		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
14		ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
15		ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

16		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок закрепления.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
17		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок контроля.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
18	Висы (5 ч)	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок изучения нового материала	Уметь: выполнять висы и упоры		
19		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок совершенствования	Уметь: выполнять висы и упоры		
20		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Урок совершенствования	Уметь: выполнять висы и упоры		
21		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Урок закрепления.	Уметь: выполнять висы и упоры		
22		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Урок контроля.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
23	Опорный прыжок, ла-	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра	Урок изучения	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		

	зание по канату (2 ч.)	«Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	нового материала			
24		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
		II четверть				
25	Подвижные игры	Оздоровительный бег. Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые».	Урок игра.	<i>Уметь:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.		
26		Оздоровительный бег. Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые».	Урок игра.	<i>Уметь:</i> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.		
27		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя от груди в движении	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.		
28		Оздоровительный бег. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Волк во рву», «День и ночь».	Урок игра	<i>Уметь:</i> описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.		
29		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры		
30		Развитие силовых качеств. Эстафеты. Беседа о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики.	Урок совершенствования	Знать технику безопасности на уроках гимнастики.		
31		ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		

32		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
33		ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
34		ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
35		ОРУ с обручами. Вис прогнувшись. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Урок игра.	<i>Уметь:</i> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
36		Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Урок игра.	<i>Уметь:</i> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
37	Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
38		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
39		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок закрепления	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
40		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Разви-	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		

		тие скоростно-силовых качеств				
41		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок контроля	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
42		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
43		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок игра	Уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
44	Акробатика (4ч.)	ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация . Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Переворот боком «колесо» Д/з. Приседание на одной ноге.	Урок закрепления.	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		
45		Оздоровительный бег Д/З. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.		
46		ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м) (учёт). Переворот боком «колесо» Д/з. Прыжки через скакалку.	Урок закрепления	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		
47		ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Переворот боком «колесо (учёт).	Урок закрепления.	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		

		III четверть.				
48	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах.	Теория	Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах.		
49		Повороты переступанием на месте. Передвижение приставными шагами вправо-влево. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000 м. в равномерном темпе.	Урок совершенствования	Уметь управлять лыжами, переносить вес тела с ноги на ногу, сохранять равновесие.		
50		ОРУ. Поворот кругом на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок изучения нового материала.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		
51		ОРУ. Поворот кругом на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок совершенствования.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		
52		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости.	Урок изучения нового материала	Уметь правильно отталкиваться руками в одновременном ходе.		
53		Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять постановку палок в снег в одновременном бесшажном ходе.		
54		ОРУ. Попеременно двухшажный ход (учёт). Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		

55		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Торможение плугом. Эстафеты с круговым этапом..	Комбинированный урок	Уметь выполнять спуски и подъёмы, владеть техникой лыжных ходов		
56		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок изучения нового материала.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
57		Изученные лыжные ходы. Игра «Вызов номеров». Подъёмы и спуски. Торможение плугом.	Урок соревнования	Уметь выполнять спуски и подъёмы, владеть техникой торможения.		
58		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой (учёт)». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок контроля.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
59		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок совершенствования.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
60		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж (учёт). Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и упором.	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием, торможение «плугом» и упором.		
61		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1 км (учёт).	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода. подъём «ёлочкой», поворота переступанием.		
62		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении (учёт). Торможение «плугом» и упором.	Урок контроля	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		

63		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и упором (учёт).	Урок контроля	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом» и упором.		
64		Оздоровительный бег. Подвижная игра «Борьба за знамя»	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к совместному решению в совместной деятельности.		
65		Оздоровительный бег. Подвижные игры.	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к совместному решению в совместной деятельности.		
66	Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола, пионербола. Приём мяча снизу после набрасывания.	Вводный	Знать меры безопасности на уроках волейбола, пионербола.		
67		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Двухсторонняя игра в пионербол. Д/з. Прыжок в длину с места	Урок изучения нового материала.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол.		
68		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах (учёт). Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Уметь играть в игру пионербол		
69		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
70		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Двухсторонняя игра в пионербол. Д/З. Подтягивание.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		

71		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах, подачи мяча. Уметь играть в игру пионербол		
72		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
73		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
74		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах, подачи мяча. Уметь играть в игру пионербол		
75		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Уметь играть в игру пионербол		
		IV четверть				
76	Спортивные игры. Баскетбол.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок закрепления	Меры безопасности на уроках баскетбола. Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		

77		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров. Д/з. Прыжок в длину с места.	Урок закрепления	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
78		Оздоровительный бег. Подвижные игры.	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
79		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа (учёт). Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
80		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
81		Оздоровительный бег Д/З. Прыжок в длину с места (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику прыжков в длину.		
82	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту.	Техника безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Д/з. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Изучение нового материала.	Знать меры безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Знать технику выполнения прыжковых упражнений. Уметь демонстрировать технику прыжки в высоту с прямого разбега, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
83		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Урок закрепления.	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.		

84		Оздоровительный бег. Подвижные игры	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
85		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления.		
86		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления.		
87		Оздоровительный бег Д/З. Сгибание и разгибание рук (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.		
88		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.		
89		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег до 2 км. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча. Д/з. Подтягивание.	Урок совершенствования	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать технику игровых приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.		
90		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок совершенствования	Знать технику метания мяча различными способами. Уметь демонстрировать упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		

91		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок совершенствования	Знать технику метания мяча различными способами. Уметь демонстрировать упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
92		Оздоровительный бег Д/з. Подтягивание (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине.		
93		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий (учёт). Футбол. Удары по воротам катящегося мяча. Д/з. Приседание на одной ноге.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать 60 м с максимальной скоростью, челночный бег. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
94		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа (учёт). Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.		Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать 60 м с максимальной скоростью, проходить полосу препятствий.		
95		Оздоровительный бег. Эстафеты.	Урок игра.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
96		Бег до 2 км (учёт). Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Д/з. Прыжки через скакалку.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, метания мяча в цель, пробегать 60 м с максимальной скоростью, челночный бег.		
97		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность (учёт). Бег с высокого старта на 60 метров Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, метания мяча в цель, пробегать 60 м с максимальной скоростью,		
98		Оздоровительный бег Д/з. Приседание на одной ноге (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику приседания на одной ноге.		

99		Метание мяча на дальность. Бег 60 метров (учёт). Бег на выносливость 1500 метров. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать максимальной скоростью дистанцию 1500 метров.		
100		Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 1500 метров (учёт). Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать длинную дистанцию с максимальной скоростью, челночный бег.		
101		Метание мяча на дальность. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок игра.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать длинную дистанцию с максимальной скоростью, челночный бег.		
102		Оздоровительный бег Д/з. Прыжки через скакалку (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику прыжков в длину.		

Требования к уровню подготовки учащихся 3-его класса

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
 - выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
 - выполнять основы техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Ниже среднего (Бронзов ый знак)	Средний уровень (Серебрян ый знак)	Высокий уровень (Золотой знак)	Ниже среднего (Бронзов ый знак)	Средний уровень (Серебрян ый знак)	Высокий уровень (Золотой знак)
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30

	(мин., сек.)						
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	По количеству человек в классе
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	По количеству человек в классе
6.	Методические издания по физической культуре для учителей (методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»)	Демонстрационный экземпляр
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Демонстрационный экземпляр
8.	Стенка гимнастическая	8
9.	Скамейка гимнастическая жёсткая	6
10.	Маты гимнастические	6
11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
12.	Мяч малый (теннисный)	15
13.	Скакалка гимнастическая	По количеству человек в классе
14.	Папка гимнастическая	По количеству человек в классе
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Конусы разметочные на опоре	10
17.	Рулетка измерительная (3м)	1
18.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8
19.	Мячи баскетбольные	15
20.	Жилетки игровые с номерами	15
21.	Дополнительный инвентарь	По количеству человек в классе
22.	Лыжи беговые с креплениями, ботинками и палками	По количеству человек в классе
23.	Секундомер	1
24.	Стойки для прыжков в высоту	2
25.	Спортивный зал игровой	1

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

Список литературы

1. Воробьев А.Т. Развитие двигательной и функциональной подготовленности школьников. – Екатеринбург.: СГПИ, 1990.
2. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе – М.: Просвещение, 1983.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Мн.: Высш. Шк., 1994
4. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе – М.: «Просвещение», 1973
5. Литош Н.Л.-Адаптивная физическая культура. Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: Спорт Академ Пресс, 2002
6. Лях В.Н., А.Л. Зданевич 2008 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Программа для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2008
7. Морсакова Е.Н. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы – М.: Дрофа, 2004.
8. Перерсон Т.Я. Мини-баскетбол – М.: Физкультура и спорт, 1973.
9. Черник Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы – М.: Просвещение, 1992
10. Хрущёв С.В. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. Пособие – М.: Айрис-пресс, 2006
11. Никольский Н.С., Ю.Н. Никольская.- Учебно-методическое пособие. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к СМ группе.- Красноярск, 1998г.
12. Сайт социальная сеть работников образования [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnay-schoola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-lyah>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж. предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

- Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых

результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

- Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

В программе учтены материально-технические возможности школы и климатические условия региона.

Данная программа рассчитана на 102 часа в 3 классе, и использование учебника рекомендованного Министерством образования России - Лях В.И. «Физическая культура 1-4»

Данная рабочая программа разработана на основании следующих документов и материалов:

1. «Федеральный компонент государственного стандарта общего образования», утвержденный приказом Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.
2. Постановление «О региональном (национально-региональном) компоненте государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования Свердловской области» Правительства Свердловской области от 17 января 2006 г. №15ПП.
3. Изменения к ГОС (приказ №164 от 03.06.2008 Минобрнауки России).
4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
Базовая часть		70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	20
Вариативная часть		
1	Спортивно-оздоровительное направление	32
Итого		102

Содержание программы в 4 классе – 102 часа

№	Содержательные линии, темы.	Федеральный компонент ГОС
1	Знание о физической культуре	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и

3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля. Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.
4	Способы деятельности с общеразвивающей направленностью	Проведение подвижных игр со сверстниками. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий соревнований. Комплексы общеразвивающих упражнений ориентированных на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.
5	Жизненно – важные двигательные навыки и умения.	Упражнения дыхательной гимнастики и координации. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и типу выполнения)
6	Легкоатлетические упражнения	Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений, с различной амплитудой, траекторией и направлением движений, на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки запрыгиванием и спрыгиванием, приземлением, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.
7	Акробатические упражнения с элементами гимнастики, хореография.	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», прыжки в длину с места. Бег с высокого старта на короткие дистанции (30 м.) и длинные (1000 м.). Метание малого мяча, в неподвижную цель, на дальность. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, и по кругу, змейкой, акробатические комбинации, состоящие из стоек, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой. Хореография и танцевальные упражнения. Упражнения на спортивных снарядах, простейшие комбинации на гимнастической (низкой перекладине), состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки, (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

8	Упражнения лыжной подготовки	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение падением и способом «плуг». Спуск в низкой стойке.
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты Координации, ловкости выносливости), психологических качеств (внимание, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола). Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированных на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты преодоление специализированных полос препятствий.
10	Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), (баскетбол) мини-баскетбол).	Индивидуальные и игровые упражнения с мячом. Простейшие технические действия из спортивных игр: футбол – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбола – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Календарно-тематическое планирования 4 класс - 3 часа в неделю.

№	Раздел программы	Учебный материал	Тип урока	Планируемый результат	Дата планируемая	Дата фактическая
		1 четверть		знать уметь		
1	Легкая атлетика (ходьба и бег 5ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Вводный Теория+ практика	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики, технику высокого старта. Уметь демонстрировать технику высокого старта, бега с максимальной скоростью на 60 метров.		
2		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных	Урок изучения нового материала	Знать технику бега по дистанции, Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м		

		способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств				
3		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Урок игра.	Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.		
4		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Урок совершенствования	Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.		
5		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Урок контроля.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
6	Прыжки (3ч)	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Урок изучения нового материала	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий.		
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий.		
9	Метание мяча (3 ч)	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра	Урок изучения нового материала	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель		

		«Невод». Развитие скоростно-силовых способностей				
10		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
11		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
12	Гимнастика (18 ч) Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (7ч.)	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации		
13		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
14		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
15		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

		команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»				
16		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок закрепления.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
17		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Урок контроля.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
18	Висы (5 ч)	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок изучения нового материала	Уметь: выполнять висы и упоры		
19		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок совершенствования	Уметь: выполнять висы и упоры		
20		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Урок совершенствования	Уметь: выполнять висы и упоры		
21		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Урок закрепления.	Уметь: выполнять висы и упоры		

22		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Урок контроля.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
23	Опорный прыжок, лазание по канату (2 ч.)	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
24		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
		II четверть				
25	Подвижные игры	Оздоровительный бег. Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые».	Урок игра.	<i>Уметь:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.		
26		Оздоровительный бег. Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые».	Урок игра.	<i>Уметь:</i> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.		
27		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя от груди в движении	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.		
28		Оздоровительный бег. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Волк во рву», «День и ночь».	Урок игра	<i>Уметь:</i> описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.		
29		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Урок закрепления.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры		
30		Развитие силовых качеств. Эстафеты. Беседа о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Страховка и	Урок совершенствования	Знать технику безопасности на уроках гимнастики.		

		самостраховка на уроках гимнастики.				
31		ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок игра	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
32		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
33		ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
34		ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
35		ОРУ с обручами. Вис прогнувшись. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Урок игра.	<i>Уметь:</i> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
36		Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Урок игра.	<i>Уметь:</i> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
37	Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок изучения нового материала	<i>Уметь:</i> лезть по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		

38		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
39		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок закрепления	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
40		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок совершенствования	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
41		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок контроля	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
42		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Урок игра	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
43		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок игра	Уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
44	Акробатика (4ч.)	ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Переворот боком «колесо» Д/з. Приседание на одной ноге.	Урок закрепления.	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		
45		Оздоровительный бег Д/З. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.		

46		ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м) (учёт). Переворот боком «колесо Д/з. Прыжки через скакалку.	Урок закрепления	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		
47		ОРУ. Лазание по канату. Ходьба по скамейке выпадами. Прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Переворот боком «колесо (учёт).	Урок закрепления..	Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии, уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнение «мост», стойку на голове и руках.		
		III четверть.				
48	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах.	Теория	Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах.		
49		Повороты переступанием на месте. Передвижение приставными шагами вправо-влево. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000 м. в равномерном темпе.	Урок совершенствования	Уметь управлять лыжами, переносить вес тела с ноги на ногу, сохранять равновесие.		
50		ОРУ. Поворот кругом на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок изучения нового материала.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		

51		ОРУ. Поворот кругом на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок совершенствования.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		
52		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости.	Урок изучения нового материала	Уметь правильно отталкиваться руками в одновременном ходе.		
53		Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять постановку палок в снег в одновременном бесшажном ходе.		
54		ОРУ. Попеременно двухшажный ход (учёт). Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, повороты на месте, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой»		
55		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Торможение плугом. Эстафеты с круговым этапом..	Комбинированный урок	Уметь выполнять спуски и подъёмы, владеть техникой лыжных ходов		
56		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок изучения нового материала.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
57		Изученные лыжные ходы. Игра «Вызов номеров». Подъёмы и спуски. Торможение плугом.	Урок сов- ния	Уметь выполнять спуски и подъёмы, владеть техникой торможения.		
58		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой (учёт). Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок контроля.	Знать и уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		

59		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж. Поворот переступанием в движении.	Урок совершенствования.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
60		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке через ворота из палок лыж (учёт). Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и упором.	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием, торможение «плугом» и упором.		
61		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1 км (учёт).	Урок контроля.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода. подъём «ёлочкой», поворота переступанием.		
62		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении (учёт). Торможение «плугом» и упором.	Урок контроля	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворота переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°		
63		ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и упором (учёт).	Урок контроля	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода с палками, спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом» и упором.		
64		Оздоровительный бег. Подвижная игра «Борьба за знамя»	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к совместному решению в совместной деятельности.		
65		Оздоровительный бег. Подвижные игры.	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к совместному решению в совместной деятельности.		
66	Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола, пионербола. Приём мяча снизу после набрасывания.	Вводный	Знать меры безопасности на уроках волейбола, пионербола.		

67		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Двухсторонняя игра в пионербол. Д/З. Прыжок в длину с места	Урок изучения нового материала.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол.		
68		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах (учёт). Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Поддача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Уметь играть в игру пионербол		
69		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
70		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Двухсторонняя игра в пионербол. Д/З. Подтягивание.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
71		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Поддача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах, поддачи мяча. Уметь играть в игру пионербол		
72		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Поддача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		

73		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования.	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в волейболе. Уметь играть в игру пионербол		
74		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах, подачи мяча. Уметь играть в игру пионербол		
75		ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику приёма мяча снизу в парах. Уметь играть в игру пионербол		
		IV четверть				
76	Спортивные игры. Баскетбол.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок закрепления	Меры безопасности на уроках баскетбола. Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
77		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров. Д/з. Прыжок в длину с места.	Урок закрепления	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
78		Оздоровительный бег. Подвижные игры.	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		

79		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа (учёт). Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
80		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и темпа. Передача мяча двумя от груди в тройках. Броски мяча в кольцо с 3 метров.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом: держание, ловля передачи на расстояние, выполнять бросок в кольцо.		
81		Оздоровительный бег Д/З. Прыжок в длину с места (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику прыжков в длину.		
82	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту.	Техника безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Д/з. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Изучение нового материала.	Знать меры безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Знать технику выполнения прыжковых упражнений. Уметь демонстрировать технику прыжки в высоту с прямого разбега, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
83		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Урок закрепления.	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.		
84		Оздоровительный бег. Подвижные игры	Урок игра	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
85		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления.		
86		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Урок совершенствования	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления.		

87		Оздоровительный бег Д/З. Сгибание и разгибание рук (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.		
88		ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (учёт).	Урок контроля	Уметь демонстрировать технику ходьбы на носках, пятках, бега с изменением направления. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.		
89		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег до 2 км. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча. Д/з. Подтягивание.	Урок совершенствования	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать технику игровых приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.		
90		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок совершенствования	Знать технику метания мяча различными способами. Уметь демонстрировать упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
91		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок совершенствования	Знать технику метания мяча различными способами. Уметь демонстрировать упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
92		Оздоровительный бег Д/З. Подтягивание (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине.		
93		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа. Полоса препятствий	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать 60 м с максимальной скоростью,		

		(учёт). Футбол. Удары по воротам катящегося мяча. Д/з. Приседание на одной ноге.		челночный бег. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
94		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с изменением темпа (учёт). Полоса препятствий. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.		Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать 60 м с максимальной скоростью, проходить полосу препятствий.		
95		Оздоровительный бег. Эстафеты.	Урок игра.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
96		Бег до 2 км (учёт). Метание мяча на дальность. Бег с высокого старта на 60 метров. Д/з. Прыжки через скакалку.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, метания мяча в цель, пробегать 60 м с максимальной скоростью, челночный бег.		
97		Бег до 2 км. Метание мяча на дальность (учёт). Бег с высокого старта на 60 метров Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, метания мяча в цель, пробегать 60 м с максимальной скоростью,		
98		Оздоровительный бег Д/з. Приседание на одной ноге (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику приседания на одной ноге.		
99		Метание мяча на дальность. Бег 60 метров (учёт). Бег на выносливость 1500 метров. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать максимальной скоростью дистанцию 1500 метров.		
100		Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 1500 метров (учёт). Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать длинную дистанцию с максимальной скоростью, челночный бег.		
101		Метание мяча на дальность. Футбол. Удары по воротам катящегося мяча.	Урок игра.	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность, пробегать длинную дистанцию с максимальной		

				скоростью, челночный бег.		
102		Оздоровительный бег Д/з. Прыжки через скакалку (учёт).	Урок контроля.	Уметь демонстрировать технику прыжков в длину.		

Требования к уровню подготовки учащихся 4-ого класса

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
- выполнять основы техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Ниже среднего (Бронзов ый знак)	Средний уровень (Серебрян ый знак)	Высокий уровень (Золотой знак)	Ниже среднего (Бронзов ый знак)	Средний уровень (Серебрян ый знак)	Высокий уровень (Золотой знак)
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30

	(мин., сек.)						
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально- технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	По количеству человек в классе
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	По количеству человек в классе
6.	Методические издания по физической культуре для учителей (методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»)	Демонстрационный экземпляр
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Демонстрационный экземпляр
8.	Стенка гимнастическая	8
9.	Скамейка гимнастическая жёсткая	6
10.	Маты гимнастические	6
11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
12.	Мяч малый (теннисный)	15
13.	Скакалка гимнастическая	По количеству человек в классе
14.	Папка гимнастическая	По количеству человек в классе
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Конусы разметочные на опоре	10
17.	Рулетка измерительная (3м)	1
18.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8
19.	Мячи баскетбольные	15
20.	Жилетки игровые с номерами	15
21.	Дополнительный инвентарь	По количеству человек в классе
22.	Лыжи беговые с креплениями, ботинками и палками	По количеству человек в классе
23.	Секундомер	1
24.	Стойки для прыжков в высоту	2
25.	Спортивный зал игровой	1

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

Список литературы

1. Воробьев А.Т. Развитие двигательной и функциональной подготовленности школьников. – Екатеринбург.: СГПИ, 1990.
2. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе – М. : Просвещение, 1983.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Мн.: Высш. Шк., 1994
4. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе –М.: «Просвещение», 1973
5. Литош Н.Л.-Адаптивная физическая культура. Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: Спорт Академ Пресс, 2002
6. Лях В.Н., А.Л. Зданевич 2008 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Программа для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2008
7. Морсакова Е.Н. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы – М. : Дрофа, 2004.
8. Перерсон Т.Я. Мини-баскетбол – М. : Физкультура и спорт, 1973.
9. Черник Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы – М.: Просвещение, 1992
10. Хрущёв С.В. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. Пособие – М.: Айрис-пресс, 2006
11. Никольский Н.С., Ю.Н. Никольская.- Учебно-методическое пособие. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к СМ группе.- Красноярск, 1998г.
12. Сайт социальная сеть работников образования [электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://nsportal.ru/nachalnay-schoola / fizkultura/ rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-lyah](http://nsportal.ru/nachalnay-schoola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-lyah)