Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Управление образования Артемовского городского округа

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

Уральское ГУ банка России г. Екатеринбург

Свердловская область, Артемовский район, п. Буланаш, ул. Комсомольская, 21, тел. 5-52-50,

e-mail:schola9@yandex.ru

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Приложение к основной  образовательной программе  начального общего образования МБОУ «СОШ № 9»,  утвержденной Приказом №189 от 30.06.2015 года |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**(в соответствии с ФГОС НОО)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2008) и является частью Федерального учебного плана для общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

На освоение программы по физической культуре в соответствии с рекомендациями регионального БУП в 1 классах выделено 66 часов (2 часа в неделю),а 2-4 классах выделено 68 часов (2 часа в неделю). А так же часы физической культуры реализуются за счет часов внеклассной, внешкольной работы (занятия в спортивных секциях, проведение школьных дней здоровья, участие детей в школьной и городской спартакиадах, а так же товарищеских встречах между учащимися других школ города).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**УМК учителя-** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

**УМК обучающегося:**

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы- базовый стандарт.

***Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы*:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность 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, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

***целью******программы* -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

***Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:***

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Программа направлена на:***

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— 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;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Структура и содержание рабочей программы***

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «*Знания о физической культуре*» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «*Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

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

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

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

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

***Формы организации***

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

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

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

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### Тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Базовая часть** | | 66 | 68 | 68 | 68 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Физическое совершенствование:   * гимнастика * легкая атлетика * подвижные игры * лыжные гонки * плавание | 12  16  20  16  2 | 12  16  20  18  2 | 12  16  20  18  2 | 12  16  20  18  2 |
| Итого: | | 66 | 68 | 68 | 68 |

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс(66 часов).**

***Гимнастика с основами акробатики(12 часов).***

*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и лазанием по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

***Легкая атлетика(16 часов)***

*Бег*: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

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

***Плавание (2 часа***).

***Лыжные гонки(16 часов).***

*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.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

***Подвижные игры(20 часов).***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «, «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»*: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**2-4 класс (68 часов)**

***Гимнастика с основами акробатики (12 часов)***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика(16час)***

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

***Плавание (2часа).***

***Лыжные гонки(18часов)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры(20 часа)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

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

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

**Требования к уровню подготовки учащихся по предмету.**

**1 класс**

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;

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 .

|  |
| --- |
|  |
| Контрольные упражнения | уровень | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине | 11-12 | | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, м | 118-120 | | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта, с | 6,2-6,0 | | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000м. | Без учета времени | |  |  | Без учета времени |  |  |
|  | |
|  | |
|  | |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2-4 классы должны:

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности .

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, м | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта, с | 6,0-5,8 | 6,7-6,1 | 7,0-6,8 | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |
| Бег 1000м. | Без учета времени |  |  | Без учета времени |  |  |

**3класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 4 | 5 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, м | 160-150 | 131-149 | 120-130 | 142-152 | 128-142 | 115-125 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться ладонями пола | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000м. | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на перекладине | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, м | 160 | 145 | 130 | 150 | 140 | 125 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 60м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000м. | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 5.30 | 6.00 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп урока | Тема урока | | Кол-во часов | Даты проведения | | Примечание |
| Пплан. | Факт. |
|  | | | | | | |
| **1** | | Инструктаж по Т.Б. по легкой атлетике. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра « Найди свое место». | 1 |  |  |  |
| **2** | | Составление режима дня. Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением.Игра «Кенгуру». | 1 |  |  |  |
| **3** | | Обучение технике бега на 30м с высокого старта. | 1 |  |  |  |
| **4** | | Тестирование бега на 30м с высокого старта. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. | 1 |  |  |  |
| **5** | | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |  |
| **6** | | Тестирование - Прыжок в длину с места. Игра «Тише едешь, дальше будешь». | 1 |  |  |  |
| **7** | | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты без предметов. | 1 |  |  |  |
| **8** | | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Метание малого мяча в цель. | 1 |  |  |  |
| **9** | | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется». | 1 |  |  |  |
| **10** | | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| **11** | | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники спортсмены». | 1 |  |  |  |
| **12** | | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |  |
| **13** | | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |  |
| **14** | | Подвижные игры на внимание. | 1 |  |  |  |
| **15** | | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты без предметов. | 1 |  |  |  |
| **16** | | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| **17** | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
| **18** | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
| **19** | | Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Изучение строевой подготовки. | 1 |  |  |  |
| **20** | | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам». Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| **21** | | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |  |
| **22** | | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра « Верѐвочка». | 1 |  |  |  |
| **23** | | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |  |
| **24** | | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты». | 1 |  |  |  |
| **25** | | Гимнастика. Акробатические комбинации. Полу перевороты. Игра «Перекати – поле». | 1 |  |  |  |
| **26** | | Гимнастика. Висы. Силовая Эстафета. | 1 |  |  |  |
| **27** | | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
| **28** | | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники - спортсмены». | 1 |  |  |  |
| **29** | | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка». | 1 |  |  |  |
| **30** | | Висы на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |  |  |  |
| **31** | | Плавание. История и развитие данного вида спорта. | 1 |  |  |  |
| **32** | | Подводящие упражнения для сухого плаванья. | 1 |  |  |  |
| **33** | | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. История появления лыжных гонок. | 1 |  |  |  |
| **34** | | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 |  |  |  |
| **35** | | Передвижение на лыжах скользящим шагом на время. | 1 |  |  |  |
| **36** | | Эстафета на лыжах скользящим шагом на скорость. | 1 |  |  |  |
| **37** | | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». | 1 |  |  |  |
| **38** | | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». | 1 |  |  |  |
| **39** | | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Эстафета. | 1 |  |  |  |
| **40** | | Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет». | 1 |  |  |  |
| **41** | | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |  |  |  |
| **42** | | Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |  |
| **43** | | Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |  |
| **44** | | Лыжные гонки. Подъѐм лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдѐт на горку». | 1 |  |  |  |
| **45** | | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». | 1 |  |  |  |
| **46** | | Определение скорости передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. | 1 |  |  |  |
| **47** | | Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции(500м). |  |  |  |  |
| **48** | | Демонстрироваие техники подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. |  |  |  |  |
| **49** | | Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |  |
| **50** | | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу. Игра «Бросок мяча в колоне» | 1 |  |  |  |
| **51** | | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1 |  |  |  |
| **52** | | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу. Игра «Бросок мяча в колоне» | 1 |  |  |  |
| **53** | | Игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Горячая картошка». | 1 |  |  |  |
| **54** | | Игра с элементами пионербола. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1 |  |  |  |
| **55** | | Игра с элементами пионербола. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему» | 1 |  |  |  |
| **56** | | Игра с элементами пионербола. Бег спиной вперед. Вышибалы.. | 1 |  |  |  |
| **57** | | Игра с элементами пионербола. Эстафеты в парах с пионербольным мячом. Вышибалы. | 1 |  |  |  |
| **58** | | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Представление о физических упражнениях. | 1 |  |  |  |
| **59** | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках). | 1 |  |  |  |
| **60** | | Лѐгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из -за головы. Игра «Точно в мишень». | 1 |  |  |  |
| **61** | | Лѐгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |  |  |  |
| **62** | | Лѐгкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |  |
| **63** | | Прыжки на скакалке и через гимнастическую скамейку. | 1 |  |  |  |
| **64** | | Лѐгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний». | 1 |  |  |  |
| **65** | | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| **66** | | Лѐгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп урока | Тема урока | | Кол-во часов | Даты проведения | | Примечание |
| Пплан. | Факт. |
|  | | | | | | |
| **1** | | Инструктаж по Т.Б. по легкой атлетике. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра « Найди свое место». | 1 |  |  |  |
| **2** | | Составление режима дня. Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением.Игра «Кенгуру». | 1 |  |  |  |
| **3** | | Обучение технике бега на 30м с высокого старта. | 1 |  |  |  |
| **4** | | Тестирование бега на 30м с высокого старта. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. | 1 |  |  |  |
| **5** | | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |  |
| **6** | | Тестирование - Прыжок в длину с места. Игра «Тише едешь, дальше будешь». | 1 |  |  |  |
| **7** | | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты без предметов. | 1 |  |  |  |
| **8** | | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Метание малого мяча в цель. | 1 |  |  |  |
| **9** | | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется». | 1 |  |  |  |
| **10** | | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| **11** | | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники спортсмены». | 1 |  |  |  |
| **12** | | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |  |
| **13** | | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |  |
| **14** | | Подвижные игры на внимание. | 1 |  |  |  |
| **15** | | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты без предметов. | 1 |  |  |  |
| **16** | | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| **17** | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
| **18** | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
| **19** | | Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Изучение строевой подготовки. | 1 |  |  |  |
| **20** | | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам». Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| **21** | | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |  |
| **22** | | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра « Верѐвочка». | 1 |  |  |  |
| **23** | | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |  |
| **24** | | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты». | 1 |  |  |  |
| **25** | | Гимнастика. Акробатические комбинации. Полу перевороты. Игра «Перекати – поле». | 1 |  |  |  |
| **26** | | Гимнастика. Висы. Силовая Эстафета. | 1 |  |  |  |
| **27** | | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
| **28** | | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники - спортсмены». | 1 |  |  |  |
| **29** | | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка». | 1 |  |  |  |
| **30** | | Висы на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |  |  |  |
| **31** | | Плавание. История и развитие данного вида спорта. | 1 |  |  |  |
| **32** | | Подводящие упражнения для сухого плаванья. | 1 |  |  |  |
| **33** | | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. История появления лыжных гонок. | 1 |  |  |  |
| **34** | | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 |  |  |  |
| **35** | | Передвижение на лыжах скользящим шагом на время. | 1 |  |  |  |
| **36** | | Эстафета на лыжах скользящим шагом на скорость. | 1 |  |  |  |
| **37** | | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». | 1 |  |  |  |
| **38** | | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». | 1 |  |  |  |
| **39** | | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Эстафета. | 1 |  |  |  |
| **40** | | Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет». | 1 |  |  |  |
| **41** | | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |  |  |  |
| **42** | | Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |  |
| **43** | | Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |  |
| **44** | | Лыжные гонки. Подъѐм лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдѐт на горку». | 1 |  |  |  |
| **45** | | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |  |  |  |
| **46** | | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |  |  |  |
| **47** | | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». |  |  |  |  |
| **48** | | Определение скорости передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. |  |  |  |  |
| **49** | | Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции(1км). | 1 |  |  |  |
| **50** | | Демонстрирование техники подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 1 |  |  |  |
| **51** | | Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |  |
| **52** | | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу. Игра «Бросок мяча в колоне» | 1 |  |  |  |
| **53** | | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1 |  |  |  |
| **54** | | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу. Игра «Бросок мяча в колоне» | 1 |  |  |  |
| **55** | | Игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Горячая картошка». | 1 |  |  |  |
| **56** | | Игра с элементами пионербола. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1 |  |  |  |
| **57** | | Игра с элементами пионербола. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему» | 1 |  |  |  |
| **58** | | Игра с элементами пионербола. Бег спиной вперед. Вышибалы.. | 1 |  |  |  |
| **59** | | Игра с элементами пионербола. Эстафеты в парах с пионербольным мячом. Вышибалы. | 1 |  |  |  |
| **60** | | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Представление о физических упражнениях. | 1 |  |  |  |
| **61** | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках). | 1 |  |  |  |
| **62** | | Лѐгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из -за головы. Игра «Точно в мишень». | 1 |  |  |  |
| **63** | | Лѐгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |  |  |  |
| **64** | | Лѐгкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |  |
| **65** | | Прыжки на скакалке и через гимнастическую скамейку. | 1 |  |  |  |
| **66** | | Лѐгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний». | 1 |  |  |  |
| **67** | | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| **68** | | Лѐгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп урока | Тема урока | Кол-во часов | Даты проведения | | Примечание |
|  |  |  | План | Факт |  |
| **1** | Инструктаж по Т.Б.  Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции 30м. | 1 |  |  |  |
| **2** | Развитие челночно бега с высокого старта 3x10 м. | 1 |  |  |  |
| **3** | Бег на короткие дистанции 30 и 60м. с учетом результатов | 1 |  |  |  |
| **4** | Метание малого мяча в цель. | 1 |  |  |  |
| **5** | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| **6** | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| **7** | Прыжок в длину с места с учетом результатов. | 1 |  |  |  |
| **8** | Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| **9** | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры на внимание. | 1 |  |  |  |
| **10** | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей | 1 |  |  |  |
| **11** | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| **12** | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 |  |  |  |
| **13** | Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | 1 |  |  |  |
| **14** | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 |  |  |  |
| **15** | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 1 |  |  |  |
| **16** | Подвижные игры с волейбольным мячом. | 1 |  |  |  |
| **17** | Народные игры. | 1 |  |  |  |
| **18** | Народные игры. | 1 |  |  |  |
| **19** | Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
| **20** | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост . | 1 |  |  |  |
| **21** | Демонстрирование техники выполнения гимнастического моста. Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |
| **22** | Выполнение подводящих упражнений для освоения кувырка вперед и назад в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 |  |  |  |
| **23** | Кувырок назад в группировке. | 1 |  |  |  |
| **24** | Седы и перекаты .Кувырок «Вперед, назад в группировке». | 1 |  |  |  |
| **25** | Акробатические комбинации. | 1 |  |  |  |
| **26** | Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |  |
| **27** | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |  |  |  |
| **28** | Разновидности висов и упоров. | 1 |  |  |  |
| **29** | Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамье, бревну. | 1 |  |  |  |
| **30** | Лазание по канату. Лазание по канату в три приема. | 1 |  |  |  |
| **31** | Плавание. История и развитие данного вида спорта. | 1 |  |  |  |
| **32** | Подводящие упражнения для сухого плаванья. | 1 |  |  |  |
| **33** | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  |
| **34** | Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. | 1 |  |  |  |
| **35** | Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. | 1 |  |  |  |
| **36** | Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовки. | 1 |  |  |  |
| **37** | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |  |  |  |
| **38** | Передвижения на лыжах с палками. | 1 |  |  |  |
| **39** | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 |  |  |  |
| **40** | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 |  |  |  |
| **41** | Одновременный бесжаный ход. | 1 |  |  |  |
| **42** | Одновременный бесжаный ход. | 1 |  |  |  |
| **43** | Попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |  |
| **44** | Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции(500 м). | 1 |  |  |  |
| **45** | Спуск в высокой и низкой стойках. | 1 |  |  |  |
| **46** | Подъем «лесенкой» наискось. | 1 |  |  |  |
| **47** | Подъем «елочкой». |  |  |  |  |
| **48** | Прохождение дистанции 2 км. Подъем елочкой. |  |  |  |  |
| **49** | Игры на лыжах, игры- задания. | 1 |  |  |  |
| **50** | Игры на развитие внимания. | 1 |  |  |  |
| **51** | Игры на ловкость и координацию. | 1 |  |  |  |
| **52** | Игры на ловкость и координацию. | 1 |  |  |  |
| **53** | Подвижные игры с элементами баскетбола . | 1 |  |  |  |
| **54** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
| **55** | Подвижные игры с элементами волейбола . | 1 |  |  |  |
| **56** | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |  |  |
| **57** | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |  |  |
| **58** | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |  |  |
| **59** | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |  |  |
| **61** | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики.  Бег с прыжками и ускорением .Челночный бег 3х10м. | 1 |  |  |  |
| **62** | Развитие физических качеств. Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |
| **63** | Прыжки в длину с места с учетом результатов | 1 |  |  |  |
| **64** | Бросок малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |  |  |
| **65** | Бег на короткие дистанции 30м и 60м. с учетом результатов. | 1 |  |  |  |
| **66** | Бег на длинные дистанции 1000м.. | 1 |  |  |  |
| **67** | Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом и прыжками.. | 1 |  |  |  |
| **68** | Бег по стадиону. | 1 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп урока | Тема урока | Кол-во часов | Даты проведения | | Примечание |
|  |  |  | План | Факт |  |
| **1** | Инструктаж по Т.Б.  Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции 30м. | 1 |  |  |  |
| **2** | Развитие челночно бега с высокого старта 3x10 м. | 1 |  |  |  |
| **3** | Бег на короткие дистанции 60м. с учетом результатов | 1 |  |  |  |
| **4** | Метание малого мяча в цель с учетом результатов. | 1 |  |  |  |
| **5** | Метание малого мяча на дальность с учетом результатов | 1 |  |  |  |
| **6** | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| **7** | Прыжок в длину с места с учетом результатов. | 1 |  |  |  |
| **8** | Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| **9** | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры на внимание. | 1 |  |  |  |
| **10** | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей | 1 |  |  |  |
| **11** | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| **12** | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 |  |  |  |
| **13** | Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | 1 |  |  |  |
| **14** | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 |  |  |  |
| **15** | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 1 |  |  |  |
| **16** | Подвижные игры с волейбольным мячом. | 1 |  |  |  |
| **17** | Народные игры. | 1 |  |  |  |
| **18** | Народные игры. | 1 |  |  |  |
| **19** | Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
| **20** | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост . | 1 |  |  |  |
| **21** | Демонстрирование техники выполнения гимнастического моста. Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |
| **22** | Выполнение подводящих упражнений для освоения кувырка вперед и назад в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 |  |  |  |
| **23** | Кувырок назад в группировке. | 1 |  |  |  |
| **24** | Седы и перекаты .Кувырок «Вперед, назад в группировке». | 1 |  |  |  |
| **25** | Акробатические комбинации. | 1 |  |  |  |
| **26** | Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |  |
| **27** | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |  |  |  |
| **28** | Разновидности висов и упоров. | 1 |  |  |  |
| **29** | Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамье, бревну. | 1 |  |  |  |
| **30** | Лазание по канату. Лазание по канату в три приема. | 1 |  |  |  |
| **31** | Плавание. История и развитие данного вида спорта. | 1 |  |  |  |
| **32** | Подводящие упражнения для сухого плаванья. | 1 |  |  |  |
| **33** | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  |
| **34** | Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. | 1 |  |  |  |
| **35** | Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. | 1 |  |  |  |
| **36** | Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовки. | 1 |  |  |  |
| **37** | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |  |  |  |
| **38** | Передвижения на лыжах с палками. | 1 |  |  |  |
| **39** | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 |  |  |  |
| **40** | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 |  |  |  |
| **41** | Одновременный бесжаный ход. | 1 |  |  |  |
| **42** | Одновременный бесжаный ход. | 1 |  |  |  |
| **43** | Попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |  |
| **44** | Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции(500 м). | 1 |  |  |  |
| **45** | Спуск в высокой и низкой стойках. | 1 |  |  |  |
| **46** | Подъем «лесенкой» наискось. | 1 |  |  |  |
| **47** | Подъем «елочкой». |  |  |  |  |
| **48** | Прохождение дистанции 2 км. Подъем елочкой. |  |  |  |  |
| **49** | Игры на лыжах, игры- задания. | 1 |  |  |  |
| **50** | Игры на развитие внимания. | 1 |  |  |  |
| **51** | Игры на ловкость и координацию. | 1 |  |  |  |
| **52** | Игры на ловкость и координацию. | 1 |  |  |  |
| **53** | Подвижные игры с элементами баскетбола . | 1 |  |  |  |
| **54** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
| **55** | Подвижные игры с элементами волейбола . | 1 |  |  |  |
| **56** | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |  |  |
| **57** | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |  |  |
| **58** | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |  |  |
| **59** | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |  |  |
| **61** | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики.  Бег с прыжками и ускорением .Челночный бег 3х10м. | 1 |  |  |  |
| **62** | Развитие физических качеств. Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |
| **63** | Прыжки в длину с места с учетом результатов | 1 |  |  |  |
| **64** | Бросок малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |  |  |
| **65** | Бег на короткие дистанции 30м и 60м. с учетом результатов. | 1 |  |  |  |
| **66** | Бег на длинные дистанции 1000м.. | 1 |  |  |  |
| **67** | Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом и прыжками.. | 1 |  |  |  |
| **68** | Бег по стадиону. | 1 |  |  |  |