

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от «06» октября 2009г. с изм. и доп. от 31.12.2015г., с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И.Колмакова, учебного плана МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И.Колмакова.

В основу рабочей программы положена «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012. Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Работа по данному предмету обеспечивается **УМК**:

Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., Издательство «Просвещение».

Физическая культура 1- 4 классы /Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях: М.Просвещение. «Физическая культура».

Срок реализации программы: 4 года.

На изучение предмета «Физическая культура» с 1 по 4 класс отводится 338 часов.

в 1 классе —66ч (2 часа в неделю), во 2 классе — 68ч (2 часа в неделю),

в 3 классе— 102ч (3 часа в неделю), в 4 классе— 102 ч (3 часа в неделю).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Личностные УУД			
<i>У обучающегося будут сформированы умения:</i>			
мотивационной основы для занятий гимнастикой, лыжными гонками, занятий на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.	освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей.	осознание личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России; чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях - спортсменах;
<i>Обучающийся получит возможность для формирования умений:</i>			
находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей,	освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка	освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего	умения устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; умение отвечать на вопрос: какое значение и какой

ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.	жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.	образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.	смысл имеет для меня учение? понимания значения физической культуры в жизни человека; адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; осознанного понимания чувства других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.
--	--	---	---

Регулятивные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости), направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - адекватно воспринимать оценку учителя;	осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;	самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.	принимать и сохранять учебную задачу по освоению двигательных действий; самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку; принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей; различать способ и результат собственных и коллективных действий. проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения.
---	---	--	--

Обучающийся получит возможность для формирования:

осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и	самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять	самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения,	определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; прогнозировать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик; контролировать в форме
--	--	---	--

сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;	правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.	корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	сличения способ действий и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценивать результаты работы; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве помощника учителя при организации коллективных действий.
--	---	---	---

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы умения:

осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики, заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения; заполнять дневник самоконтроля;	самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно- оздоровительной деятельности.
--	---	---	--

Обучающийся получит возможность для формирования умений:

рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения; заполнять дневник самоконтроля;	самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки и Интернета; осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр; выявлять связь занятий физической культурой с трудом и оборонной деятельностью; характеризовать роль и
---	---	--	---

			значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
Коммуникативные УУД			
<i>У обучающегося будут сформированы умения:</i>			
<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, легкоатлетических упражнений.</p>	<p>работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли</p>	<p>участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.</p>	<p>использовать речь для регуляции своего действия и действия партнера; допускать существование различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной и ориентироваться на позицию партнеров по команде; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперников; во время спортивных и подвижных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>
<i>Обучающийся получит возможность для формирования умений:</i>			
<p>Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений.</p>	<p>Аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактике игры; продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе интересов и позиций партнеров и соперников; последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; осуществлять взаимный контроль при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических упражнений; адекватно использовать речевые средства для</p>

МЫСЛИ			эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
Предметные результаты Знания о физической культуре			
<i>Учащийся научится:</i>			
<p>понимать что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх: когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.</p>	<p>выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;</p>	<p>выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;</p>	<p>выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;</p>
Гимнастика с элементами акробатики			
<i>Учащийся научится:</i>			
<p>строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять</p>	<p>строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на</p>	<p>выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и</p>	<p>выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис</p>

<p>разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.</p>	<p>гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;</p>	<p>гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;</p>	<p>согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, маленькими и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;</p>
--	--	--	--

Легкая атлетика

Учащийся научится:

<p>технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого</p>	<p>технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу</p>	<p>технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на</p>	<p>пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами</p>
---	---	--	---

разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу	препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;	дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;	«из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
<i>Лыжная подготовка</i>			
<i>Учащийся научится:</i>			
переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой»	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»	передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»
<i>Подвижные игры</i>			
<i>Учащийся научится:</i>			
играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-	усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц»,	давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными	выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка»,

<p>ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убраться», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.</p>	<p>«Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах</p>	<p>способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол)</p>	<p>«Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол)</p>
---	--	---	---

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
знания о физическо й	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические			

		качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)	
		Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела	
		Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
		Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>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</p>		

	<p>присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: 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 (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
		<p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	
			<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>		
		<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p>	

		Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	
		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
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. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением <i>Занятия по лыжной подготовке проводятся на улице до -16⁰С, а ниже в спортивном зале и заменяются ОФП или подвижными играми.</i>		
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
		Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: 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».</p>		
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом»,</p>	

		<p>«Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	
		<p>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».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>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». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>	
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>4*На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1
2	Лёгкая атлетика	20	20	30	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	18	18
4	Подвижные игры	19	21	32	32
5	Лыжная подготовка	14	14	21	21
Итого		66	68	102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	1		
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место», "Поймай меня"	1		
3	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м, прыжок в длину с места	1		
4	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест», «Колдунчики»	1		
5	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
6	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел) Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
7	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1		
8	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	1		
9	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		
10	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1		
11	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1		
12	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1		
13	Развитие общей выносливости. Подвижные игры- эстафеты с мячом.	1		
14	Круговые эстафеты до 20 м. Подвижные игры- эстафеты с мячом.	1		
15	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1		
16	Эстафеты и подвижные игры	1		
17	Круговые эстафеты до 20 м. Подвижные игры- эстафеты с мячом.	1		

18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1		
19	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1		
20	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	1		
21	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке. под гимнастической скамейкой	1		
22	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1		
23	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1		
24	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1		
25	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	1		
26	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1		
27	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	1		
28	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	2		
29	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	1		
30	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		
31	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
32	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Температурный режим занятий на лыжах	1		
33	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1		
34	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Ступающий шаг.	1		
35	Повороты переступанием на месте	1		
36	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	1		
37	Передвижение скользящим шагом без палок	1		
38	Передвижение скользящим шагом с палками	1		
39	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°	1		
40	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1		
41	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	2		
42	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1		
43	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1		
44	Подвижные игры на развитие координации	1		
45	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1		
46	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		
47	Оценка уровня физической подготовленности. общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	1		
48	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
49	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	2		

50	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел) Подвижные игры.	1		
51	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	2		
52	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко»	2		
53	Техника безопасности и правила поведения. Подвижная игра "Лапта"	1		
54	Подвижные игры: названия и правила	1		
55	Метание теннисного мяча, развитие выносливости через 6 мин бег	1		
56	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Подвижная игра "Лапта"	1		
57	Развитие выносливости и быстроты. Подвижная игра "Лапта"	1		
58	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости	1		
59	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1		
60	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте, игра «Удочка»	1		
61	Развитие выносливости и быстроты. Подвижная игра "Лапта"	1		
	Итого	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1		
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1		
3	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		
4	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	1		
5	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1		
6	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
7	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1		
8	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	1		
9	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	1		
10	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	1		
11	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		
12	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр	1		

13	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
14	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1		
15	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1		
16	Эстафеты и подвижные игры	1		
17	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1		
18	Развитие общей выносливости	1		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1		
20	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1		
21	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	1		
22	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1		
23	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1		
24	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1		
25	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1		
26	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1		
27	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	1		
28	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	1		
29	Равновесие. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1		
30	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1		
31	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	1		
32	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
33	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
34	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		
35	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим занятий на лыжах	1		
36	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно. Передвижение скользящим шагом без палок	1		
37	Повороты переступанием на месте	1		
38	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	1		
39	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°	1		
40	Передвижение скользящим шагом с палками	1		
41	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	1		
42	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1		
43	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	1		
44	Подвижные игры на развитие координации	1		

45	Встречные эстафеты	1		
46	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья, прохождение на лыжах до 2 км.	1		
47	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1		
48	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1		
49	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1		
50	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
51	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра	1		
52	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
53	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1		
54	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		
55	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	1		
56	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1		
57	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1		
58	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1		
59	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1		
60	Техника безопасности и правила поведения	1		
61	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1		
62	Развитие выносливости и быстроты. Тестирования прыжок в длину с места.	1		
63	Строевые упражнения. Тестирования на гибкость.	1		
64	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	1		
65	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1		
66	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 х 9 м), гибкости	1		
67	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м, прыжки вверх на месте	1		
68	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	1		
		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Инструкция по технике безопасности по л/атлетике. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1		
5	Способы метания малого мяча на дальность	1		
6	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
7	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
8	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
10	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
11	Тестирование прыжка в длину с места	1		
12	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1		
13	Инструкция по технике безопасности по подвижным играм. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
14	Подвижная игра: «Перестрелка»	1		
15	Игра: «Пустое место» Бег на выносливость 6- мин	1		
16	Игра: «Пустое место» Бег на выносливость 6- мин	1		
17	Подвижная игра «Осада города»	1		
18	Броски и ловля баскетбольного мяча.	1		
19	Ведение мяча на месте и в движении. Игра: «Подвижная цель»	1		
20	Подвижные игры по желанию учащихся.	1		
21	Эстафеты с мячом	1		
22	Подвижные игры по желанию учащихся.	1		
23	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра: «Вышибалы»	1		
24	Игра «Пионербол»	1		
25	Волейбол как вид спорта	1		
26	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1		
27	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1		
28	Инструкция по технике безопасности на гимнастике. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
29	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
30	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1		

31	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
32	Тестирование виса на время	1		
33	Кувырок вперед	1		
34	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
35	Варианты выполнения кувырка вперед	1		
36	Кувырок назад	1		
37	Кувырки	1		
38	Круговая тренировка	1		
39	Стойка на голове и руках.	1		
40	Стойка на руках с помощью	1		
41	Круговая тренировка	1		
42	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
43	Прыжки в скакалку на месте в движении.	1		
44	Прыжки в скакалку	1		
45	Лазанье по канату в три приема	1		
46	Повторный инструктаж. Футбольные упражнения.	1		
47	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1		
48	Броски и ловля мяча	1		
49	Ведение мяча	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструкция по т/б по лыжной подготовке.	1		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
54	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
55	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
56	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1		
57	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
59	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
61	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
62	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
63	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
64	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1		
65	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
66	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		

67	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
68	Повторный инструктаж. Подвижные игры.	1		
69	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
70	Волейбол как вид спорта	1		
71	Подготовка к волейболу	1		
72	Контрольный урок по волейболу	1		
73	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1		
74	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
75	Знакомство с баскетболом	1		
76	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
77	Ведение мяча	1		
78	Броски и ловля мяча в парах	1		
79	Ведение мяча	1		
80	Эстафеты с мячом	1		
81	Подвижные игры	1		
82	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
83	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
84	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
85	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
86	Повторный инструктаж. Подвижная игра «Русская лапта».	1		
87	Подвижная игра «Русская лапта».	1		
88	Бег на выносливость. Подвижная игра «Русская лапта».	1		
89	Бег на выносливость. Подвижная игра «Русская лапта».	1		
90	Бег на выносливость. Подвижная игра «Русская лапта».	1		
91	Метания малого мяча на точность	1		
92	Метания малого мяча на точность	1		
93	Метания малого мяча на точность	1		
94	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
95	Беговые упражнения	1		
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
97	Тестирование челночного бега 3 x 10м. Бег на выносливость 6- мин	1		
98	Тестирование метания мяча на дальность. Бег на выносливость 6- мин	1		
99	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег на выносливость 6- мин	1		
100	Подвижная игра «Русская лапта». Тестирование прыжка в длину с места	1		
101	Подвижная игра «Русская лапта».	1		
102	Подвижная игра «Русская лапта».	1		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Инструкция по технике безопасности по л/атлетике. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Челночный бег	1		
4	Тестирование челночного бега 3x10м	1		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		
6	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
7	Техника прыжка в длину с разбега	1		
8	Техника прыжка в длину с разбега	1		
9	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
11	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
13	Инструкция по технике безопасности по подвижным играм.	1		
14	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
15	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
16	Броски и ловля мяча в парах	1		
17	Броски мяча в парах на точность	1		
18	Броски и ловля мяча в парах	1		
19	Броски и ловля мяча в парах у стены	1		
20	Подвижная игра «Перестрелка»	1		
21	Броски и ловля мяча	1		
22	Упражнения с мячом	1		
23	Ведение мяча	1		
24	Подвижные игры	1		
25	Подвижная игра «Перестрелка»	1		
26	Подвижные игры	1		
27	Контрольный урок по ведению мяча	1		
28	Инструкция по технике безопасности на гимнастике. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		

29	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
30	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
31	Тестирование виса на время	1		
32	Кувырок вперед	1		
33	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
34	Кувырок назад	1		
35	Круговая тренировка	1		
36	Стойка на голове и руках	1		
37	Гимнастические упражнения	1		
38	Висы	1		
39	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1		
40	Круговая тренировка	1		
41	Прыжки в скакалку	1		
42	Прыжки в скакалку в тройках	1		
43	Лазанье по канату в два приема	1		
44	Круговая тренировка	1		
45	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
46	Повторный инструктаж. Баскетбольные упражнения	1		
47	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
48	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
49	Подвижная игра «Пионербол»	1		
50	Инструкция по т/б по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
55	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		
56	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
57	Передвижение и спуск на лыжах «змекой»	1		
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
59	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
60	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
61	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		

62	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
63	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
64	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		
65	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
66	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
67	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
68	Прыжок в высоту, способом перешагивая разбега	1		
69	Прыжок в высоту, способом перешагивая разбега	1		
70	Прыжок в высоту, способом перешагивая разбега	1		
71	Прыжок в высоту, способом перешагивая разбега на результат	1		
72	Повторный инструктаж. Спортивная игра «Баскетбол»	1		
73	Броски и ловля мяча в парах	1		
74	Броски мяча в парах на точность	1		
75	Броски и ловля мяча в парах	1		
76	Броски и ловля мяча в парах у стены	1		
77	Баскетбольные упражнения	1		
78	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
79	Спортивные игры	1		
80	Подвижные и спортивные игры	1		
81	Подвижная игра «Перестрелка»	1		
82	Броски и ловля мяча	1		
83	Упражнения с мячом	1		
84	Ведение мяча	1		
85	Подвижные игры«Перестрелка, Русская лапта»	1		
86	Подвижная игра «Перестрелка, Русская лапта»	1		
87	Подвижная игра «Русская лапта»	1		
88	Подвижная игра «Русская лапта»	1		
89	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
90	Техника прыжка в длину с разбега	1		
91	Техника прыжка в длину с разбега	1		
92	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
93	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		

95	Тестирование челночного бега 3 x10м	1		
96	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
97	Бег на 1000 м. Подвижная игра « Русская лапта»	1		
98	Тестирование челночного бега 3 x10м. Подвижная игра « Русская лапта»	1		
99	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Русская лапта»	1		
100	Тестирование подтягивая. Подвижная игра « Русская лапта»	1		
101	Подвижная игра « Русская лапта»	1		
102	Подвижная игра « Русская лапта»	1		

5. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура»

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели

Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.).

Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается вербально.

2-4классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

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. 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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости (промежуточная аттестация) по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной**

медицинской группе Б, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
2кл.	Бег 30м	5,8	6,6	7,2	5,6	6,4	7,0
2кл.	БЕГ 1000 М	Без учета времени					
2 кл.	Прыжок в длину с места	140	120	100	150	130	110
2кл.	Челночный бег 3х10м	9,7	10,7	11,2	9,1	10,0	10,4
2кл.	Метание мяча	20	16	12	26	22	18
2кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	13	10	8	16	13	10
2кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5	3	2
2кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	6	4	10	8	6
2кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	16	13	10	18	15	12
2кл.	Прыжки через скакалку за 1 мин	50	40	15	40	20	10
2кл.	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

№ п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры

2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6 5,4	6,4 6,2	7,0 6,8	5,4 5,2	6,2 6,0	6,8 6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7-11.1	11.2	10.3	10.4-10.8	10.9
3кл. 4кл.	БЕГ 1000 М	6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
3кл. 4 кл	Прыжок в длину с места	150 160	130 140	110 120	160 170	140 150	120 130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3x10м	9,3 9,1	10,3 10,0	10,8 10,4	8,8 8,6	9,9 9,5	10,2 10,0
3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18 20	14 16	10 12	24 26	20 22	16 18
3кл. 4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 16	10 13	8 10	15 18	12 15	6 12
3кл. 4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5 6	4 4	3 3
3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 12	7 8	3 3	12 15	10 12	6 7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21 22	20 20	12 15	22 24	21 22	13 15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20 25	15 20	10 15	15 20	10 15	5 10

3-4кл.	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
---------------	---	----------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------

№ п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники