

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район

МБОУ СОШ № 22

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора

_____ Мельникова Н. В.

_____ Прохина И. П.

_____ Чиркова М. Ю.

Протокол №1
от "26" августа 2022 г.

Протокол № 1
от "29" августа 2022 г.

Приказ № 81
от "29" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 4803674)

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 2-4 классов образовательных организаций)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Зарегистрированного в Минюсте России 05.07.2021 № 64100);
- примерной рабочей программы начального общего образования «Литературное чтение» (для 1–4 классов образовательных организаций), одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 3/21 от 27.09.2021);
- рабочей программы «Физическая культура». Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев.- М: Просвещение, 2021г.
- с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 22, утвержденной приказом директора от 29.08.2022 № 81.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе

обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение заявленной цели определяется особенностями курса физической культуры и решением следующих **задач**:

- укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности,
- развитие физических качеств,
- освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в

себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Место учебного предмета в учебном плане школы

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет **204 ч** : 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

Содержание учебного предмета

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

2 класс

Знания о физической культуре (3ч)

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Вводный инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. ИОТ№ 16

История возникновения физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. **Зарождение Олимпийских игр древности.** Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Эстафеты.

Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Способы физкультурной деятельности (5ч.)

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения . Составление дневника наблюдений по физической культуре. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Игра «Бросок в колонне»

Физическое совершенствование . Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Способы физкультурной деятельности. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием. Физические упражнения и их разнообразие. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Игра «Бросок ногой»

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Игра «Неудобный бросок»**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Волк в засаде»
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Игра «Волк в засаде»

Легкая атлетика. (15ч.)

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения беговых упражнений. **Равномерный бег** в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400м. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см). Игра «Вызов номеров» ИОТ № 12

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Техника выполнения беговых упражнений. Бег с изменяющимся направлением, чередующийся с ходьбой. Игра «Шишки-жёлуди-орехи» Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре

Техника вращения скакалки. Прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Игра «Охотники»

Развитие силовых способностей: Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Игра «Удочка»

Техника прыжковых упражнений. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Игра «Эхо»

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Игра «Ловля обезьян»

Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Игра «Карусель» Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Броски малого мяча в неподвижную мишень различными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Мяч соседу»

Техника выполнения беговых упражнений. Челночный бег **3x10 м** с максимальной скоростью передвижения. Игра «Пустое место» Контрольное упражнение: бег 30 м с высокого старта. Игра «Космонавты»

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Беговые упражнения с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений.

Бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра. Техника прыжковых упражнений. Запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё. Игра «Мышеловка»

Прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой. Игра «Волк во рву» Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя

ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Техника прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «С кочки на кочку» Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами: двумя руками из-за головы из положения сидя. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Игра «Самый меткий»

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр на материале раздела «Легкая атлетика»

Итоговый тест.

Гимнастика с основами акробатики (15ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. *Организуемые команды и приёмы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Игра «Конники-спортсмены» ИОТ №11

Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.

Гимнастика с основами акробатики. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Игра «Отгадай, чей голос»

Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Игра «Что изменилось?» *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом). *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов. Игра «Посадка картофеля»

Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Акробатические упражнения:* стойка на лопатках, кувырок вперёд. Стойка на лопатках, согнув ноги, выпрямив ноги. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами. Игра «Воробы и вороны». ИОТ № 11

Акробатические упражнения Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Перекаты. Кувырок вперёд в группировке. Кувырок вперёд в упор присев. Игра «Бой петухов» *Развитие гибкости:* наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте

Техника выполнения акробатических комбинаций. Акробатические комбинации из положения лёжа на спине. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Контрольное упражнение: наклон вперёд не сгибая ног в коленях. ■ Игра «Петрушка»

Акробатические комбинации: стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа. Правила техники безопасности при

выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; Эстафета с элементами спортивных игр.

Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами. Вис на согнутых руках. Игра «Салки на болоте»

Вис стоя спереди, сзади. Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Игра «Быстро по местам» Гимнастическая комбинация из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахом, согнув ноги, в вис сзади согнувшись. Вис завесом одной и вис завесом двумя руками. Гимнастическая комбинация опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги

Гимнастические упражнения прикладного характера. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Игра «Альпинисты»

Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз с дополнительным отягощением на поясе. Развитие силовых способностей: подтягивание в вися стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Контрольное упражнение: подтягивание в вися лёжа сгнувшись. Игра «Передал - садись»

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. Развитие силовых способностей: переноска партнёра в парах. Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Игра «Охотники и утки»

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. **Игра «Вызов номеров»**

Подвижные игры (15ч.)

Подвижные игры. Правила техники безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра «Точно в мишень» ИОТ №14

Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию движений на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Игра: «Вызов номеров»

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Игра «Невод».

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). **Спортивные игры.** *Футбол:* остановка мяча; ведение мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Игра «Футбольный бильярд»

Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге. Ведение мяча «змейкой» между стойками. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Игра «Мышеловка».

Футбол: остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Игра «Неудобный бросок»

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общеподготовительные и подводящие упражнения. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол. Игра «Выстрел в небо»

Баскетбол. Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Игра «Слалом с мячом»

Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. Игра «Гонка мячей»

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; броски мяча обеими руками стоя на месте. Передача мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч соседу»

Баскетбол. Передвижение игрока. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Брось-поймай».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Подвижные игры разных народов. Игра «Бросок мяча в колонне»

Волейбол. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. Подвижные игры на материале волейбола. ***Подвижные игры разных народов. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Игра «Брось — поймай»***

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай поймай». Игра «Кто быстрее»

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр на материале раздела **«Подвижные и спортивные игры»**

Лыжные гонки (15ч.)

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок и занятий на лыжах. Игра «День и ночь». ИОТ № 13

Передвижение на лыжах в колонне ступающим и скользящим шагом без лыжных палок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки. Игра «Салки на марше». Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах

Передвижение на лыжах скользящим шагом с лыжными палками. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). Игра «Попади в ворота».

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.

Спуска. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. Игра «На буксире».

Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Игра «Два дома».

Способы торможения на лыжах с помощью палок. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом на дистанции 500 м. Игра «Попади в ворота».

Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности
Способы подъема на лыжах на пологий склон ступающим и скользящим шагом. Подъём «лесенкой». Игра «Змейка».

Спуск с небольшого склона в основной стойке: Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом». Игра «Белые медведи»

Развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции на 1 км. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. **Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время** Игра «Охотники и олени»

Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения Спуск с горы на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Подними предмет»

Передвижение двухшажным попеременным ходом. Повороты переступанием на месте. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Спуск с поворотом».

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Слалом на санках».

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Проехать через ворота»

Развитие выносливости: прохождение тренировочной дистанции на 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **Игры и занятия в зимнее время года.** Катание на санках. Способы катания на санках с пологих гор. Эстафета на санках. **Контрольное упражнение:** бег 1000м. Игра «Кто дальше прокатится»

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр на материале раздела «Лыжные гонки

3 класс

Знания о физической культуре. (3ч)

Вводный инструктаж по ТБ. ИОТ №16 **Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России **История появления современного спорта.** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. **Знания о физической культуре.** Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. Значение разминки. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.

Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные.

Способы физкультурной деятельности (5 ч)

Способы физкультурной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. **Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.** **Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.** **Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.**

Способы физической деятельности. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.
Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Упражнения на уравнивание предметов. Проведение элементарных соревнований.

Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Легкая атлетика.(15ч)

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. **ИОТ№12.**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением. Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя. Метание малого мяча с места из-за головы.

Метание малого мяча с места из-за головы. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики.

Высокий старт. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.

Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.

Правила простейших соревнований. ИОТ№ 12

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.

Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Контрольное упражнение: бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.

Метание мешочка на дальность и в горизонтальную цель. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки с продвижением вперед правым и левым боком.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места, с разбега, способом согнув ноги. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. ИОТ №12

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения из разных положений.

Челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Эстафета с передачей эстафетной палочки

Круговая тренировка. Контрольное упражнение: бег на 1000 метров на время. Развитие выносливости: равномерный 6- минутный бег.

Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»

Метание мешочка на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Гимнастика с основами акробатики. (15ч)

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ИОТ№11 (История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений): стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд.

Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Перекаты, кувырок вперед

Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Игровые упражнения с кувырками Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.

Усложненный кувырок вперед: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Подъем туловища из положения лежа на спине

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Подъем туловища из положения лёжа. Наклоны вперед из положения стоя.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Подтягивание на низкой перекладине из виса стоя и лёжа, отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Контрольное упражнение: подтягивание в висе лежа, согнувшись (девочки), подтягивание в висе (мальчики)

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Лазанье по гимнастической стенке, передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре с дополнительным отягощением на поясе и по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.

Акробатические упражнения: гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Комплексы упражнений для утренней зарядки. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Вис прогнувшись на кольцах. Переворот вперед и назад на кольцах. Прыжковые упражнения с опорой на гимнастическую скамейку, с предметом в руках, с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с

изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения со скакалками («выкруты»). Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки в скакалку в тройках; преодоления полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Выкрут на кольцах. Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнение на расслабление отдельных мышечных групп.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Лазанье по канату в два-три приема с дополнительными отягощениями на поясе (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скамейку на месте на одной и на двух ногах поочередно.

Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке или бревну с меняющимся темпом и длиной шага, с поворотами и приседаниями.

Подвижные игры(15ч)

Подвижные игры. Техника безопасности на занятиях подвижными играми. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса). ИОТ№14

Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.

Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками: передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача.

Подвижная игра «Пионербол» (усложненный вариант). Специальные передвижения без мяча, приём и передача мяча, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»)

Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу». Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Техника безопасности на занятиях подвижными играми. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». ИОТ№ 14

Баскетбол Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»

Баскетбол Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Тестирование броска мяча в корзину, в горизонтальную цель и прыжка в длину

Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники

ранее освоенных технических действий игры в футбол. ИОТ№14

Правила и особенности игры в 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. Итоговый тест.

Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Правила и особенности игры в футбол ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо». Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки (15)

Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ИОТ №13. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Прохождение тренировочных дистанций. Техника безопасности при занятиях на лыжах.

Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение тренировочных дистанций.

Одновременный одношажный ход на лыжах с палками Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности с ускорением.

Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».

Подъемы и спуски на лыжах с палками. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Скольжение на правой/левой ноге после двух - трёх шагов.

Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.

Торможение плугом. Техника торможения и поворотов на I лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».

Ходьба на лыжах. Контрольное упражнение: прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время

Комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Переворот переступанием на лыжах. (Скольжение на правой (левой) ноге после двух - трёх шагов.

Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.

Передвижение на лыжах в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорением. Прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Лыжная подготовка. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

4 класс

Знания о физической культуре. (3ч)

Вводный инструктаж по ТБ. ИОТ 16. **Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII — XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Знания о физической культуре. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма, организация мест занятий. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. **Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.**

Способы физкультурной деятельности. (5 ч)

Способы физкультурной деятельности. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств

Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Игра «Точно в мишень».

Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Игра «Гонка мячей»

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Способы физкультурной деятельности. **Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.** Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Способы физкультурной деятельности. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Легкая атлетика (15ч)

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения

легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники высокого старта. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Эстафета с обручами. ИОТ №12

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Игра «Тройка»

Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Техника выполнения низкого старта. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Игра «Платочки»

Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Игра «Совушка».

Броски большого мяча (1-2кг) на дальность разными способами Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Бег с горки в максимальном темпе. Игра «Вызов номеров»

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Игра «Передал -садись».

Беговые упражнения из разных исходных положений. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег с максимальной скоростью передвижения. Ускорение из разных исходных положений. Игра «Зайцы в огороде»

Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Вызов номеров»

Метание малого мяча на дальность, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника прыжковых упражнений. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». ИОТ №12

Техника прыжковых упражнений. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Контрольное упражнение: бег 1000 м. Игра «Круговая лапта»

Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча на дальность стоя на месте, в вертикальную цель из положения стоя боком. Ловля мяча на месте. Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Игра «Мяч соседу».

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств на материале раздела «Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Не давай мяча водящему». **Итоговое тестирование.**

Бег на скорость 60 и 100 метров. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег в медленном темпе. Беговые упражнения с максимальной скоростью с низкого и высокого старта; из разных исходных положений. Строевые упражнения. Игра «Не давай мяч водящему»

Подвижные и спортивные игры.(15ч)

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Запрещённое движение». ИОТ №14

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений. Игровые задания с использованием

строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игра «Эстафета с ведением футбольного мяча».

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игра «Западня».

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Правила игры в 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; остановка мяча; ведение мяча. _Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега Игра «Мяч в ворота» ИОТ№14

Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Игра «Самый меткий»

Футбол. Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении. Элементы футбола в подвижных играх Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Игра «Точная передача».

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении. Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками; бросок мяча с места. Игра «Попади в кольцо»

Баскетбол Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка баскетбольных мячей»

Баскетбол Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры разных народов Игра «Мяч среднему».

Баскетбол Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол») Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч по кругу»

Волейбол. _Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками: передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача. Игра «Отгадай, чей голос»ИОТ №14

Волейбол. Правила игры в волейбол. Нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подача мяча, передача мяча, прием мяча (снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача). Игра «Пройти безшумно»

Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку. Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами. Игра в «Пионербол».

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. Игра «День и ночь».

Гимнастика с основами акробатики (15ч)

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения. Упоры, седы. Игра «Вызов номеров» ИОТ №14

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Эстафета с обручами. Игра «У медведя во бору».

Акробатические упражнения. Совершенствование техник, упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела, из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад. Игра «Бой петухов»

Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Игра «Класс, смирно!» ИОТ №14

Гимнастика с основами акробатики. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Игра «Вызов номеров»

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Игра «Невод»

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд Игра «Пустое место»

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Игра «Космонавты».

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Игра «Защита укрепления»

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты. Перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. **Контрольное упражнение: подтягивание в вися (мальчики), подтягивание в вися лежа, согнувшись (девочки).** Игра «Стрелки»

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в вися на средней перекладине (мальчики); подтягивание в вися лёжа согнувшись (девочки).

Переворот толчком двумя из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине. Игра «Передал - садись»

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд. Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен. Игра «Подвижная цель»

Упражнения в танце «Летка-енка»

Лыжные гонки (15ч)

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной

подготовкой. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Требования к одежде для зимних прогулок и занятий на лыжах. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Игра «День и ночь». ИОТ № 13

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах скользящим шагом без лыжных палок. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после 2 -3 шагов Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Игра «По местам».

Передвижение на лыжах скользящим шагом с лыжными палками. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Игра «Попади в ворота».

Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Техника передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Игра «Два дома».

Способы торможения на лыжах с помощью палок. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом на дистанции 500 м. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Игра «Попади в ворота».

Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Способы подъема на лыжах на пологий склон ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто дальше покатится».

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Игра «Змейка»

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход .Подъём «лесенкой». Игра «Змейка»

Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций. *Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.* Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах Торможение способом падения на бок. Совершенствование техники торможения «плугом» Игра «Белые медведи»

Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения Спуск с горы на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Подними предмет»

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники поворотов переступанием Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м Игра «К своим флажкам»

Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Слалом на санках».

Развитие выносливости. Контрольное упражнение: ходьба на лыжах, 1км. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Игры и занятия в зимнее время года. Катание на санках. Способы катания на санках с пологих гор. Эстафета на санках. Игра «Кто дальше прокатится»

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств на материале раздела

«Лыжная подготовка». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты изучения физической культуры в 1-4 классах

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ начального общего образования:

1) личностным, включающим:

формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально значимые качества личности; активное участие в социально значимой деятельности;

2) метапредметным, включающим:

универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией); универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация); универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль);

3) предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт деятельности, специфической для данной предметной области, по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Научно-методологической основой для разработки требований к личностным, метапредметным и предметным результатам обучающихся, освоивших программу начального общего образования, является системно-деятельностный подход.

Программа обеспечивает достижения следующих результатов освоения предмета и учитывает модуль «Урочная деятельность» из Рабочей программы воспитания.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года** обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года** обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического

развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися,

применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

Функциональная грамотность

Задачи:

- формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности учащихся;

- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие опыта межличностного общения.

Критерии и нормы оценки по физической культуре

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Оценка учебной деятельности младших школьников на уроках физкультуры происходит по показателям знаний, умений и навыков в технике выполнения упражнений, навыков организованного выполнения двигательных действий, навыков правильного поведения в коллективе. 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.

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.

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» недопустима

Проверочные работы (Тесты)

«5» - ученик выполнил 90 -100%;

«4» - ученик выполнил 89 – 70%;

«3» - ученик выполнил 69 – 51%;

«2» - ученик выполнил 50%.

Контрольные упражнения

1 класс

Контрольные	Уровень
-------------	---------

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

Контрольные упражнения 2 класс

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

Контрольные упражнения 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

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

Контрольные упражнения

4 класс

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КУ	пров.ра		

				6		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	3				http://resh.edu.ru/
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	4				https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенствование:					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	23	2			http://resh.edu.ru/
3.2	Легкая атлетика	23	3			https://uchi.ru/
3.3	Лыжные гонки	23				http://resh.edu.ru/
3.4	Подвижные игры	23				https://uchi.ru/
	общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)					
	Итого	99	5			

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КУ	пров.раб	б	
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	3				http://resh.edu.ru/
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	5				https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенствование:					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	15	2			http://resh.edu.ru/
3.	Легкая атлетика	15	3	1		https://uchi.ru/

2						
3. 3	Лыжные гонки	15				http://resh.edu.ru/
3. 4	Подвижные игры	15				https://uchi.ru/
	общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)					
4	Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура					
4. 1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (включен в часы раздела «Физическое совершенствование»)					
	Итого	68	5	1		

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КУ	пров.раб		
				б		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	3				http://resh.edu.ru/
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	5				https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенствование:					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	15	1			http://resh.edu.ru/
3.2	Легкая атлетика	5	3			https://uchi.ru/
3.3	Лыжные гонки	15	1			http://resh.edu.ru/
3.4	Подвижные игры	15		1		https://uchi.ru/

	общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)					
4	Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (включен в часы раздела «Физическое совершенствование»)					
	Итого	68	5	1		

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КУ	пров.раб		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	3				http://resh.edu.ru/
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	5				https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенствование:					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	15	1			http://resh.edu.ru/
3.2	Легкая атлетика	15	3	1		https://uchi.ru/
3.3	Лыжные гонки	15	1			http://resh.edu.ru/

3.4	Подвижные игры	9				https://uchi.ru/
	общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)					
4	Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (включен в часы раздела «Физическое совершенствование»)					
	Итого	68	5	1		