

Приложение 16 к основной  
общеобразовательной программе –  
образовательной программе  
начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
1- 4 классы**

**Составитель:**  
Сухорукова У.В.,  
учитель физической культуры  
первой кв. категории

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### Личностные результаты освоения учебного предмета:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения обучающимися физической культуры включают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### ***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

— раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

— ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

— характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

— выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

— характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***Способы физкультурной деятельности***

Выпускник научится:

— отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

— организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

— измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

— целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

— выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### ***Физическое совершенствование***

Выпускник научится:

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

— выполнять организующие строевые команды и приёмы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

— *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

— *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

— *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

— *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

— *плавать, в том числе спортивными способами;*

— *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

### **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### **Нормативно-тестирующая часть в ФСК ГТО**

**I ступень**

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

#### **Виды испытаний (тесты) и нормы**

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	Обязательные испытания (тесты)					
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору						
Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание без	10	10	15	10	10	15

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

\*Для бесснежных районов страны.

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

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

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	Обязательные испытания (тесты)					
Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
Сгибание и разгибание рук в упоре	9	12	16	5	7	12

лежа на полу (кол-во раз)						
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору						
Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

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

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с



природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с

опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; 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), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## Тематическое планирование по физической культуре

1 класс (99 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре (3 ч.)</b>		
1	Здоровье и развитие человека.	1
2	История олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1
<b>Способы двигательной деятельности (2 ч.)</b>		
4	Режим дня. Утренняя гимнастика и физкультпаузы.	1
5	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур на укрепление здоровья	1
<b>Легкая атлетика (22 ч.)</b>		
6	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Разнообразные способы ходьбы и бега, прыжков и метания.	1
7	Навыки ходьбы и развитие координационных способностей	1
8	Навыки ходьбы и развитие координационных способностей	1
9	Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
10	Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
11	Бег 30 м	1
12	Челночный бег	1
13	Навыки бега, развитие выносливости	1
14	Смешанное передвижение 1км	1
15	Навыки бега на короткие дистанции	1
16	Навыки бега на короткие дистанции	1
17	Бег с ускорением. Эстафета	1
18	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
19	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
20	Прыжок в длину с места толчком на двух ногах	1
21	Прыжок в длину с места толчком на двух ногах	1
22	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
23	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
24	Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
25	Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
26	Метание мяча в цель	1
27	Метание мяча в цель	1
<b>Подвижные (спортивные) игры (21 ч.)</b>		
28	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	1
29	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.	1
30	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
31	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
32	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки»	1
33	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки»	1
34	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей,	1

	способность ориентироваться в пространстве.	
35	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
36	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
37	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
38	Сюжетно-ролевые игры и эстафеты (с элементами спортивных игр).	1
39	Сюжетно-ролевые игры и эстафеты (с элементами спортивных игр).	1
40	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
41	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
42	Ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками стоя на месте	1
43	Ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками стоя на месте	1
44	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе.	1
45	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе.	1
46	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в футболе	1
47	Ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками стоя	1
48	Ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками стоя	1
<b>Лыжная подготовка (15 ч.)</b>		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, требования к температурному режиму, техника безопасности на уроках.	1
51	Переноска и надевание лыж.	1
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
53	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
54	Торможение: палками и падением.	1
55	Торможение: палками и падением.	1
56	Повороты переступанием.	1
57	Повороты переступанием.	1
58	Освоение техники лыжных ходов	1
59	Освоение техники лыжных ходов	1
60	Освоение техники подъемов и спусков	1
61	Освоение техники подъемов и спусков	1
62	Развитие выносливости	1
63	Бег на лыжах на 1км с учетом времени	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (13 ч.)</b>		
64	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
65	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Развитие координационных способностей.	1
66	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Развитие координационных способностей.	1
67	Акробатические упражнения	1
68	Акробатические упражнения	1

69	Навыки лазания и перелазания, развитие координационных способностей	1
70	Навыки лазания и перелазания, развитие координационных способностей	1
71	Опорные прыжки. Развитие координационных скоростно-силовых способностей.	1
72	Опорные прыжки. Развитие координационных скоростно-силовых способностей.	1
73	Навыки равновесия	1
74	Навыки равновесия	1
75	Общеразвивающие упражнения на развитие правильной осанки и гибкости. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1
76	Общеразвивающие упражнения на развитие правильной осанки и гибкости. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1
<b>Подвижные (спортивные) игры (15 ч.)</b>		
77	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных играх.	1
78	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
79	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
80	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе	1
81	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе	1
82	Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
83	Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
84	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в футболе	1
85	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в футболе	1
86	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе.	1
87	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
88	Подвижные игры: «К своим флажка», «Два Мороза», «Пятнашки»	1
89	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в футболе	1
90	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча в футболе	1
91	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча в футболе	1
<b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>		
92	Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
93	Навыки бега, развитие выносливости	1
94	Равномерный длительный бег. Кросс 1 км	1
95	Навыки бега на короткие дистанции	1
96	Прыжки на одной, двух ногах, с поворотом, в длину с места, в высоту до 30 см	1
97	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
98	Метание малого мяча с места, на дальность цель, на заданное расстояние.	1

99	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вверх-вперед, на дальность	1
----	--	---

## 2 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре человека (2 ч.)</b>		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие о физической культуре	1
2	Представление о физических упражнениях.	1
<b>Способы физкультурной деятельности (3 ч.)</b>		
3	Режим дня и его планирование	1
4	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения	1
5	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)</b>		
6	Оздоровительные формы занятий	1
7	Развитие физических качеств. Профилактика утомления	1
<b>Легкая атлетика (19 ч.)</b>		
8	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин.	1
9	Навыки ходьбы и развитие координационных способностей	1
10	Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
11	Оценивание в беге на 30 м	1
12	Навыки бега, развитие выносливости	1
13	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	1
14	Длительный бег до 1 км без учета времени	1
15	Навыки бега на короткие дистанции	1
16	Оценивание в беге на 60 м	1
17	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
18	Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
19	Прыжок в длину толчком двумя ногами, нормы ГТО	1
20	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
21	Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
22	Прыжки на скакалке	1
23	Развитие навыков метания мяча на дальность	1
24	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
25	Совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей	1
26	Метание мяча на дальность Нормы ГТО	1
<b>Подвижные (спортивные) игры (22 ч.)</b>		
27	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр	1
28	Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча	1
29	Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча	1
30	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве	1

31	Совершенствование навыков бега, скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве	1
32	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1
33	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1
34	Навыки прыжков, развитие скоростно-иловых способностей, способность ориентироваться в пространстве	1
35	Совершенствование навыков прыжков, скоростно-силовых способностей, способность ориентироваться в пространстве	1
36	Прыжки в длину	1
37	Изучение правил игры в баскетбол	1
38	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
39	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
40	Правила игры в футбол	1
41	Овладение умениями ловли, броска, передачах и ведении мяча в футболе	1
42	Овладение умениями ловли, броска, передачах и ведении мяча в футболе	1
43	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе.	1
44	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе.	1
45	Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
46	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе.	1
47	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе.	1
48	Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	1
50	Оздоровительные процедуры (гигиенические и закаливающие).	1
51	Оздоровительные процедуры (гигиенические и закаливающие).	1
52	Переноска и надевание лыж	1
53	Ступающий шаг без палок и с палками	1
54	Совершенствование ступающего шага без палок и с палками	1
55	Скользящий шаг с палками и без палок	1
56	Совершенствование скользющего шага с палками и без палок	1
57	Техника лыжных ходов	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов	1
59	Повороты переступанием	1
60	Повороты переступанием	1
61	Подъемы и спуски под уклон	1
62	Совершенствование подъемов и спусков под уклон	1
63	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости	1
64	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости	1
65	Прохождение дистанции до 1 км (с учетом времени). Нормы ГТО	1
66	Прохождение дистанции до 1 км (с учетом времени). Нормы ГТО	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>		
67	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1



68	Строевые упражнения	1
69	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Развитие координационных способностей	1
70	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Развитие координационных способностей	1
71	Акробатические упражнения. Кувырки и перекаты	1
72	Акробатические упражнения. Кувырки и перекаты	1
73	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей	1
74	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей	1
75	Навыки лазания, развитие координационных способностей	1
76	Опорные прыжки. Развитие координационных скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей	1
77	Навыки равновесия	1
78	Общеразвивающие упражнения на развитие правильной осанки и гибкости	1
<b>Плавание (7 ч.)</b>		
79	Инструктаж по ТБ. Знания по истории плавания и олимпийского движения	1
80	Знания по истории плавания и олимпийского движения	1
81	Общая и специальная подготовка на суше	1
82	Техника вхождения в воду	1
83	Техника передвижения по дну бассейна	1
84	Техника лежания и скольжения. Упражнения на всплытие	1
85	Техника работы рук и ног	1
<b>Легкая атлетика (17 ч.)</b>		
86	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
87	Совершенствование навыков бега, скоростных качеств	1
88	Навыки бега, развитие выносливости	1
89	Навыки бега, развитие выносливости	1
90	Длительный бег 1 км	1
91	Длительный бег 1 км	1
92	Навыки бега на короткие дистанции	1
93	Совершенствование навыков бега на короткие дистанции	1
94	Бег 30 м	1
95	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
96	Совершенствование навыков прыжков, скоростно-силовых способностей	1
97	Закрепление навыков прыжков, скоростно-силовых способностей	1
98	<b>Итоговая контрольная работа за курс 2 класса</b>	1
99	Анализ контрольной работы. Прыжки на скакалке	1
100	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
101	Развитие навыков метания мяча. Броски большого мяча на дальность разными способами	1
102	Закрепление навыков метания, скоростно-силовых и координационных способностей	1

### 3 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре (2 ч.)</b>		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Профилактика травматизма	1
2	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1
<b>Способы физкультурной деятельности (2 ч.)</b>		
3	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
4	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1
<b>Легкая атлетика (23 ч.)</b>		
5	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Строение тела и его положение в пространстве.	1
6	Беговые упражнения	1
7	Навыки ходьбы и развитие координационных способностей	1
8	Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1
9	Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
10	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных качеств	1
11	Бег 30 м	1
12	Навыки бега, развитие выносливости	1
13	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	1
14	Длительный бег до 1 км с учетом времени (без учета времени)	1
15	Навыки бега на короткие дистанции	1
16	Совершенствование навыка бега на короткие дистанции	1
17	Бег 60 м	1
18	Прыжковая подготовка	1
19	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
20	Совершенствование навыков прыжков	1
21	Прыжок в высоту, в длину толчком двумя ногами	1
22	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
23	Совершенствование навыков прыжков.	1
24	Прыжки на скакалке	1
25	Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
26	Совершенствование навыков метания	1
27	Метание мяча в цель	1
<b>Подвижные (спортивные) игры (21 ч.)</b>		
28	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр	1
29	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1
30	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1
31	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
32	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	1
33	Подвижные игры: «Пустое место», «Два Мороза», «Белые медведи»	1
34	Подвижные игры: «Пустое место», «Два Мороза», «Белые медведи»	1
35	Навыки прыжков, развитие скоростно-иловых способностей,	1
36	Совершенствование навыков прыжков, способность ориентироваться в пространстве.	1

37	Прыжки в длину	1
38	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
39	Совершенствование умений ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
40	Техника ловли, передачи и ведения мяча	1
41	Овладение умениями передачи и ведения мяча в футболе	1
42	Совершенствование умений передачи и ведения мяча в футболе	1
43	Техника передачи и ведения мяча в футболе	1
44	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе.	1
45	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе.	1
46	Развитие способностей реакции, ориентирования в пространстве	1
47	Совершенствование способностей реакции, ориентирования в пространстве	1
48	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе.	1
<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур на укрепление здоровья.	1
51	Техника лыжных ходов	1
52	Закрепление техники лыжных ходов	1
53	Техника скользящего шага	1
54	Передвижение на лыжах разными способами	1
55	Передвижение на лыжах разными способами	1
56	Подъемы и спуски	1
57	Подъемы и спуски	1
58	Техника спуска на лыжах	1
59	Техника поворотов на лыжах	1
60	Совершенствование техники поворотов на лыжах	1
61	Развитие координации при выполнении поворотов, спусков и подъемов	1
62	Развитие координации при выполнении поворотов, спусков и подъемов	1
63	Прохождение дистанции до 1 км (с учетом времени)	1
64	Развитие выносливости при передвижении на лыжах	1
65	Развитие выносливости при передвижении на лыжах	1
66	Передвижение на лыжах до 2 км	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>		
67	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
68	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Развитие координационных способностей	1
69	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Развитие координационных способностей	1
70	Акробатические упражнения	1
71	Акробатические упражнения	1
72	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей	1
73	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей	1

74	Навыки лазания и перелазания, развитие координационных способностей	1
75	Совершенствование навыков лазания и перелазания, развитие координационных способностей	1
76	Опорные прыжки. Развитие координационных скоростно-силовых способностей. Развитие силы	1
77	Навыки равновесия	1
78	Упражнения на развитие правильной осанки и гибкости	1
<b>Подвижные (спортивные) игры (15 ч.)</b>		
79	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных играх. Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
80	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных играх. Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
81	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
82	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
83	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в футболе	1
84	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в футболе	1
85	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
86	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
87	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе.	1
88	Подвижные игры на материале футбола	1
89	Подвижные игры на материале футбола	1
90	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
91	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
92	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
93	Совершенствование навыков прыжков скоростно-иловых способностей, способности ориентироваться в пространстве	1
<b>Легкая атлетика (9 ч.)</b>		
94	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
95	Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
96	Совершенствование навыков бега, скоростных качеств	1
97	Навыки бега, развитие выносливости	1
98	Совершенствование навыков бега, выносливости	1
99	<b>Итоговая контрольная работа за курс 3 класса</b>	1

100	Анализ контрольной работы. Навыки бега на короткие дистанции	1
101	Совершенствование навыков бега на короткие дистанции	1
102	Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1

#### 4 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре (2 ч.)</b>		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Развитие физической культуры в России 17-19 вв.	1
2	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)</b>		
3	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств	1
4	Измерение частоты сердечных сокращений	1
<b>Легкая атлетика (23 ч.)</b>		
5	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	1
6	Развитие физических качеств. Профилактика утомления	1
7	Навыки ходьбы и развитие координационных способностей	1
8	Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1
9	Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
10	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных качеств	1
11	Бег 30 м	1
12	Навыки бега, развитие выносливости	1
13	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	1
14	Длительный бег до 1 км с учетом времени	1
15	Навыки бега на короткие дистанции	1
16	Совершенствование навыка бега на короткие дистанции	1
17	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
18	Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	1
19	Прыжок в высоту, в длину толчком двумя ногами	1
20	Игры с прыжками, преодоление естественных препятствий	1
21	Игры с прыжками, преодоление естественных препятствий	1
22	Прыжки на скакалке	1
23	Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
24	Совершенствования навыка метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
25	Метание мяча в цель	1
26	Броски большого мяча на дальность разными способами	1
27	Броски большого мяча на дальность разными способами	1
<b>Подвижные (спортивные) игры (21 ч.)</b>		
28	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр.	1
29	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
30	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность	1

	ориентироваться в пространстве	
31	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
32	Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
33	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
34	Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
35	Подвижные игры разных народов	1
36	Подвижные игры разных народов	1
37	Прыжки в длину	1
38	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
39	Совершенствование умений ловли, бросках, передачах и ведении мяча в баскетболе	1
40	Овладение умениями ловли, бросках, передача чих и ведении мяча в футболе	1
41	Совершенствование умений ловли, бросках, передача чих и ведении мяча в футболе	1
42	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
43	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
44	«Гонка мячей», «Вызови по имени», «Школа мяча»	1
45	«Овладей по имени», «Игры с видением»	1
46	Совершенствование держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
47	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
48	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча	1
<b>Лыжная подготовка (17 ч.)</b>		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Влияние физических упражнений, закалывающих процедур на укрепление здоровья. Оздоровительные процедуры (гигиенические и закалывающие).	1
51	Техника лыжных ходов	1
52	Закрепление техники лыжных ходов	1
53	Техника скользящего шага	1
54	Закрепление техники скользящего шага	1
55	Подъемы и спуски	1
56	Закрепление техники подъемов и спусков	1
57	Техника спуска	1
58	Закрепление техники спуска	1
59	Развитие выносливости	1
60	Прохождение дистанции до 1 км с учетом времени	1
61	Прохождение дистанции до 1 км с учетом времени	1

62	Передвижение на лыжах до 2 км	1
63	Передвижение на лыжах до 2 км	1
64	Передвижение на лыжах разными способами	1
65	Передвижение на лыжах разными способами	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>		
66	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
67	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
68	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	1
69	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Развитие координационных способностей	1
70	Акробатические упражнения	1
71	Акробатические упражнения	1
72	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей	1
73	Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей	1
74	Навыки лазания и перелазания, развитие координационных способностей	1
75	Опорные прыжки. Развитие координационных скоростно-силовых способностей	1
76	Навыки равновесия	1
77	Упражнения на развитие правильной осанки и гибкости	1
<b>Подвижные (спортивные) игры (14 ч.)</b>		
78	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных играх	1
79	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе.	1
80	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в баскетболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
81	Техника приема, передачи и подачи мяча в волейболе	1
82	Овладение умениями ловли, бросках, передачах и ведении мяча в футболе	1
83	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
84	Совершенствования держания, ловли, передачи, бросков, и ведения мяча в футболе. Развитие способностей реакции, ориентированию в пространстве	1
85	Навыки бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве	1
86	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способность ориентироваться в пространстве.	1
87	Подвижные игры разных народов	1
88	Подвижные игры разных народов	1
89	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»,	1
90	«Школа мяча», «Мяч в ворота», «Попади в обруч	1
91	Техника ловли, передачи и ведения мяча	1
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>		
92	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
93	Навыки бега, развитие скоростных качеств	1
94	Навыки бега, развитие выносливости	1
95	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	1

96	Навыки бега на короткие дистанции	1
97	Навыки прыжков, развитие скоростно-иловых способностей	1
98	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
99	<b>Итоговая контрольная работа за курс 4 класса</b>	1
100	Анализ контрольной работы. Игры с прыжками с использованием скакалки	1
101	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
102	Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1

Приложение 1

## **Критерии оценивания уровня обученности обучающихся по физической культуре**

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета «Физическая культура», функций оценки и предъявляемых к ней требований, физиологических возможностей занимающихся с учетом возраста, целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по учебному предмету «Физическая культура» являются уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.

Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету «Физическая культура» являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

*Контролирующая функция* оценивания состоит в том, что она позволяет отслеживать уровень учебных достижений по освоению программного материала учащимися в трех видах учебной деятельности: обучение знаниям, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Путем сопоставления результатов учебной деятельности с критериями уровней ее оценки в баллах, определяется уровень учебных достижений учащегося в баллах.

*Стимулирующая функция* тесно связана с контролирующей функцией. При правильном подходе к оценке учебных достижений, когда полученная отметка является не самоцелью, а средством самооценки учащимся эффективности своей учебной деятельности, ее повышение становится действенным стимулом учебной деятельности.

*Диагностическая функция* заключается в том, что результаты оценки успеваемости позволяют учителю определить достаточность содержания учебного материала, эффективность методики, другие факторы, препятствующие или способствующие эффективному усвоению учебного предмета. После содержательного анализа результатов оценки, могут быть приняты самые различные решения, связанные с программированием содержания вариативного компонента, корректировки методики учебного процесса и самостоятельных занятий учащегося, программирования его личных достижений.

Основными требованиями, предъявляемыми к оценке учебных достижений учащихся, являются: комплексность, справедливость, объективность, полнота и точность.

*Комплексность оценки* заключается в том, что при изучении учебного предмета «Физическая культура» оценивают результаты трех видов учебной деятельности:



изучения знаний, освоения способов двигательной деятельности, повышения уровня функциональных возможностей. Результатами этих видов учебной деятельности являются, соответственно, знания, способы физкультурной деятельности, изменение уровня развития физических качеств, определяемое в процессе тестирования.

*Справедливость оценки.* Справедливой является оценка, которая определяется строго в соответствии с принятыми критериями. Неоправданные отклонения от этих критериев, недопустимы. Они отрицательно влияют на результаты учебной деятельности, приводят к ошибочным выводам при оценке факторов, влияющих на эффективность обучения и развития личности учащегося в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Преподаватель должен умело использовать критерии оценки. Оценка должна быть ориентирована на учебные достижения учащегося, а не на его недостатки. Оценивая результаты учебной деятельности учащегося, необходимо руководствоваться, прежде всего, полезностью результатов оценки для учащегося.

*Объективность оценки.* Объективность является одним из основных требований и условий ее справедливости. Она зависит от точности соблюдения учителем установленных критериев, выполнения требований и правил тестирования, профессиональной добросовестности учителя при использовании установленных критериев. Объективность оценки обеспечена в данном случае используемыми тестами, установленными критериями оценки, «чувствительностью» шкал к уровню освоения знаний, способов двигательной деятельности, изменению функциональных возможностей.

Полнота оценки. Имеет три аспекта. Первый состоит в том, насколько в ней отражены достижения в различных видах учебной деятельности. Второй – насколько полно оцениваются все виды учебной деятельности. Третий насколько она соответствует целям и педагогического контроля.

*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.

## I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	выполняется один из пунктов	
---	--	-----------------------------	--

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.