

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» п.г.т.Смышляевка муниципального района Волжский Самарской области (ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка)**

«Рассмотрено» на заседании МО  Руководитель МО _____О.Н. Суркова Протокол № 1 от «26» августа 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка _____И.О. Анпилогова от «01» сентября 2020 г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка _____А.М. Ларин Приказ № 519/1-од от «01» сентября 2020 г.
--	--	---

### Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: с 1 по 4 класс

Уровень общего образования: среднее общее

Учитель: Зиновьев А.В.

Срок реализации программы: 4 года

Уровень реализации образовательной программы: базовый

Рабочая программа составлена в соответствии с программой «физическая культура. Базовый уровень. С 1-4класс В.И Лях.»

Составитель:

Зиновьев А.В. – учитель физической культуры

Самара 2020г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

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

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **Общая характеристика учебного предмета.**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

#### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 ч, во 2-4 – по 102 часа.

#### **Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **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. 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, физкультминуток, 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе.

**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 легкой 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.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

### 1 класс

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

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	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 ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м 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					

### 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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 колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами 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					

### 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:



- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
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

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования.

#### **Учащиеся будут знать:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

#### **Учащиеся будут уметь:**

- осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и иметь представление:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### ***получат возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Учащиеся будут уметь:**

#### ***В способах физкультурной деятельности.***

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

#### ***получат возможность научиться:***

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

***Физическое совершенствование***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***получат возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.**

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка ( «пионербол», «снайперы», мини-футбол ).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
<b>1.1.</b>	<b>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</b>	<b>Д</b>
<b>1.2.</b>	<b>Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.</b>	<b>Д</b>
<b>1.3.</b>	<b>Стандарт начального общего образования по физической культуре</b>	<b>Ф</b>
<b>1.4.</b>	<b>Рабочая программа по физической культуре</b>	<b>Д</b>
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</b>	<b>Ф</b>

2.2.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
2.3.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.4.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.5.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.6.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
3.	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2.	Козел гимнастический	П
4.3.	Канат для лазанья	П
4.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5.	Стенка гимнастическая	П
4.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9.	Палка гимнастическая	К
4.10.	Скакалка детская	К

4.11.	Мат гимнастический	П
4.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13.	Кегли	К
4.14.	Обруч пластиковый детский	Д
4.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
4.18.	Лента финишная	
4.19.	Рулетка измерительная	К
4.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.21.	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
4.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
4.24.	Сетка волейбольная	Д
4.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект



## Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 99 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<b><i>I полугодие</i></b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	

6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подачи мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега	1	0	

		толчком одной ногой			
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «плугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема	1	0	

		туловища за 1 мин. из положения лежа			
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 2

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<b>I полугодие</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подачи мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с	1	0	

		вращением			
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	

2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «плугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	

3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 3

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.



№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<b><i>I полугодие</i></b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подач мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	

3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					

1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «плугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 4

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<b>I полугодие</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	

2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подачи мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	

<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	

4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «плугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	

<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	