ЧОУ "
БАРНАУЛЬСКАЯ
КЛАССИЧЕСКАЯ
ШКОЛА"
Подписан: ЧОУ "БАРНАУЛЬСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ШКОЛА"
DN: STREET="УЛИЦА ЧЕРВОННАЯ, 8, Г", S=22 КРАЙ АЛТАЙСКИЙ, L=ГОРОД БАРНАУЛ, C=RU, G=Ольга Федоровна, SN=Исаева, CN="ЧОУ ""БАРНАУЛЬСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ШКОЛА""", T=ДИРЕКТОР, O="ЧОУ ""БАРНАУЛЬСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ШКОЛА""", E=classik-school@mail.ru, ИНН=002221179790, СНИЛС=05923308966, ОГРН=1102202002671
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Барнаул
Дата: 2021.02.11 15:18:38+07'00'

Частное общеобразовательное учреждение
«Барнаульская классическая школа»

Согласовано с руководителем УММ _____/ Л. П. Ергина/ 27. 08. 2020 г.	Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 2 от 31. 08. 2020 г.	Утверждаю Директор ЧОУ «Барнаульская классическая школа» _____/Исаева О.Ф./ Приказ № 160-осн от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов
начальное общее образование
базовый уровень
на 2019-2020 учебный год

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре
«Физическая культура: программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М. Вента-Граф,– 2017 года.

Составитель:
Ткаченко Николай Вадимович,
учитель физической культуры

Барнаул

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования 2009г., требованиями Примерной основной образовательной программы и ориентирована на работу по УМК «Начальная школа 21 века», скорректирована по материалам программы Физическая культура : программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М. Вента-Граф,– 2017 года**.**

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная** цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика программы

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

• на освоение знаний о физической культуре;

• на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

• личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

• культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

• деятельностноориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

• принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и программами начального общего образования, согласно учебному плану ЧОУ «Барнаульская классическая школа» предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю-33 учебных недели (99 часов в год)

и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели во 2 - 4 классах (102 часа в год). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных отметок. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своем)' здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для 1-2 и 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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 содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 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 своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

• 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;
• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
• готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
• 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; В 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;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
• умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:
• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

Уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно

быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре
Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.
Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.
Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.
Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни
Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью
Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.
Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).
Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).
Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Тематическое планирование

№п/п	Название раздела	Количество часов в 1 классе	Количество часов во 2 классе	Количество часов в 3 классе	Количество часов в 4 классе
1	Знания о физической культуре	4	3	3	3*
2	Организация здорового образа жизни	3	1	1	1
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	1	1	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3	2	2	2*
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	87	61	61	61*
	Итого	99	68	68	102

***Тема «Плавание» в разделе «Спортивно – оздоровительная деятельность» в 4 классе не изучается в связи с отсутствием бассейна. На основании авторской программы часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует для изучения других тем Программы (стр. 45 авторской программы).**

Календарно-тематическое планирование по физической культуре,
1 класс (99 часов)

№ урока	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания/ корректировка
				По плану/ неделями	Фактически	
Раздел 1.Знание о физической культуре (4ч)						
1	**1.1.**	Понятие о физической культуре				
2	**1.2.**	Зарождение и развитие физической культуры				
3	**1.3.**	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью				
4	**1.4.**	Внешнее строение тела человека				
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч)						
5	**2.1.**	Правильный режим дня				
6	**2.2.**	Здоровое питание				
7	**2.3.**	Правила личной гигиены				
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)						
8	**3.1.**	Простейшие навыки контроля самочувствия				
9	**3.2.**	Простейшие навыки контроля самочувствия				
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)						
10	**4.1.**	Оздоровительные формы занятий				
11	**4.2.**	Развитие физических качеств				
12	**4.3.**	Профилактика утомления				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)						
Лёгкая атлетика (13 ч)						

13	**5.1.**	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.				
14	**5.2.**	**К.р.** Бег 30 м				
15	**5.3.**	Бег 60 м				
16	**5.4.**	Прыжок в длину с места.				
17	**5.5.**	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.				
18	**5.6.**	Эстафеты с прыжками				
19	**5.7.**	Прыжки со скакалкой				
20	**5.8.**	Броски мяча (1кг) на дальность				
21	**5.9.**	Метание малого мяча в вертикальную цель				
22	**5.10.**	Метание малого мяча с места на дальность				
23	**5.11.**	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние				
24	**5.12.**	Ведение мяча на месте				
25	**5.13.**	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу				
Гимнастика с основами акробатики (23ч)						
26	**5.14.**	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.				
27	**5.15.**	Перестроение по звеньям.				
28	**5.16.**	Размыкание на вытянутые в стороны руки				
29	**5.17.**	Повороты направо, налево.				
30	**5.18.**	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».				

31	**5.19.**	Лазание по гимнастической стенке.				
32	**5.20.**	Перелезание через коня.				
33	**5.21.**	Перелезание через горку матов.				
34	**5.22.**	Лазание по наклонной скамейке на коленях				
35	**5.23.**	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке				
36	**5.24.**	Передвижение в висе по гимнастической перекладине				
37	**5.25.**	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом				
38	**5.26.**	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине				
39	**5.27.**	Гимнастическая полоса препятствий.				
40	**5.28.**	Группировка.				
41	**5.29.**	Перекаты в группировке, лежа на животе.				
42	**5.30.**	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.				
43	**5.31.**	Упоры, седы, упражнения в группировке				
44	**5.32.**	Лазание по канату.				
45	**5.33.**	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.				
46	**5.34.**	Опорный прыжок с места через гимнастического козла				

47	**5.35.**	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла				
48	**5.36.**	Висы и упоры на низкой перекладине				
Лыжная подготовка (19ч)						
49	**5.37.**	Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу.				
50	**5.38.**	Повторение ступающего шага; обучение повороту на месте				
51	**5.39.**	Повторение повороту на месте обучение скользящему шагу				
52	**5.40.**	Оценка техники поворотов на месте; совершенство-вание скользящего шага				
53	**5.41.**	Совершенствовани е скользящего шага				
54	**5.42.**	Совершенствовани е скользящего шага				
55	**5.43.**	Совершенствовани е скользящего шага				
56	**5.44.**	Оценка техники скользящего шага без палок				
57	**5.45.**	Разучивание техники скользящего шага с палками				
58	**5.46.**	Совершенствовани е техники скользящего шага с палками				
59	**5.47.**	Совершенствовани е техники скользящего шага с палками				
60	**5.48.**	Совершенствовани е техники скользящего шага с палками				
61	**5.49.**	Совершенствовани				

		е техники скользящего шага с палками				
62	**5.50.**	Оценка техники скользящего шага с палками				
63	**5.51.**	Разучивание спуска со склона и подъема « лесенкой»				
64	**5.52.**	Совершенствовани е спуска со склона и подъема «лесенкой»				
65	**5.53.**	Совершенствовани е спуска со склона и подъема «лесенкой»				
66	**5.54.**	Совершенствовани е спуска со склона и подъема «лесенкой»				
67	**5.55.**	Оценка техники спуска со склона и подъема «лесенкой»				
Подвижные игры (22 ч), легкая атлетика (10 ч)						
68	**5.56.**	Инструктаж по ТБ Развитие скоростно-силовых способностей				
69	**5.57.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
70	**5.58.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
71	**5.59.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
72	**5.60.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
73	**5.61.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
74	**5.62.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
75	**5.63.**	Развитие скоростно-				

		силовых способ-ностей				
76	**5.64.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
77	**5.65.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
78	**5.66.**	Развитие скоростно-силовых способ-ностей				
79	**5.67.**	Бросок мяча снизу на месте.				
80	**5.68.**	Ловля мяча на месте.				
81	**5.69.**	Ловля и броски мяча на месте.				
82	**5.70.**	Ловля мяча на месте				
83	**5.71.**	Передача мяча снизу на месте.				
84	**5.72.**	Эстафеты с мячами.				
85	**5.73.**	Эстафеты с мячами.				
86	**5.74.**	Передача мяча снизу на месте.				
87	**5.75.**	Бросок мяча снизу на месте в щит.				
88	**5.76.**	Передача мяча снизу на месте.				
89	**5.77.**	Передача мяча снизу на месте.				
90	**5.78.**	Игра в мини-баскетбол.				
91	**5.79.**	Ловля и передача мяча снизу на месте.				
92	**5.80.**	Передача мяча снизу на месте.				
93	**5.81.**	Эстафеты с мячами.				
94	**5.82.**	Передача мяча снизу на месте.				
95	**5.83.**	Передача мяча снизу на месте.				
96	**5.84.**	Передача мяча снизу на месте.				
97	**5.85.**	Метание малого мяча в вертикальную цель				
98	**5.86.**	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние				
99	**5.87.**	Оценка навыков				

		ловли и передачи мяча в движении шагом; совершенствование техники ведения мяча				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре,
2 класс (68 часов)

№ урока	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания (корректировка)
				По плану/ неделями	Фактически	
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)						
1	**1.1.**	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр				
2	**1.2.**	Скелет и мышцы человека. Осанка. Стопа человека.				
3	**1.3.**	Одежда для занятий разными физическими упражнениями				
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч)						
4	**2.1.**	Правильный режим дня. Закаливание. Профилактика нарушений зрения				
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)						
5	**3.1.**	Оценка правильности осанки				
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)						
6	**4.1.**	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.				
7	**4.2.**	Физические упражнения для профилактики плоскостопия Физические упражнения для профилактики				

		нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)						
Лёгкая атлетика (8 ч)						
8	**5.1.**	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.				
9	**5.2.**	Челночный бег.				
10	**5.3.**	Бег *(30 м).*				
11	**5.4.**	Равномерный бег *(7 мин).*				
12	**5.5**	Бег с ускорением				
13	**5.6.**	**К.р.** Бег 1 км без учета времени				
14	**5.7.**	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.				
15	**5.8.**	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.				
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)						
16	**5.9.**	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами				
17	**5.10.**	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.				
18	**5.11.**	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.				
19	**5.12.**	Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.				
20	**5.13.**	Упоры, седы, упражнения в группировке				
21	**5.14.**	Стойка на лопатках				
22	**5.15.**	Стойка на лопатках, согнув ноги.				

23	**5.16.**	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.				
24	**5.17.**	Кувырок вперед.				
25	**5.18.**	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».				
26	**5.19.**	Поднимание согнутых и прямых ног в висе				
27	**5.20.**	Вис на согнутых руках.				
28	**5.21.**	Перешагивание через набивные мячи.				
29	**5.22.**	Стойка на бревне.				
30	**5.23.**	Комбинация на бревне				
31	**5.24.**	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла				
Лыжная подготовка (12ч)						
32	**5.25.**	Инструктаж по ТБ. Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу				
33	**5.26.**	Повторение ступающего шага; повторение поворотов на месте				
34	**5.27.**	Совершенствование поворотов на месте; повторение скользящего шага				
35	**5.28.**	Оценка техники поворотов на месте; совершенствование скользящего шага				
36	**5.29.**	Совершенствование скользящего шага				
37	**5.30.**	Совершенствование скользящего шага				
38	**5.31.**	Совершенствование скользящего шага				
39	**5.32.**	Оценка техники скользящего шага без палок				
40	**5.33.**	Разучивание				

		техники скользящего шага с палками				
41	**5.34.**	Разучивание спуска со склона и подъема « лесенкой»				
42	**5.35.**	Совершенствование техники скользящего шага с палками				
43	**5.36.**	Совершенствование техники скользящего шага с палками; прохождение дистанции 1км. на время				
Подвижные и спортивные игры (17 ч), легкая атлетика (8 ч)						
44	**5.37.**	Инструктаж по ТБ Ловля и передача мяча в движении.				
45	**5.38.**	Ведение мяча на месте.				
46	**5.39.**	Броски в цель				
47	**5.40.**	Ведение на месте. Броски в цель.				
48	**5.41.**	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.				
49	**5.42.**	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.				
50	**5.43.**	Броски в цель.				
51	**5.44.**	Ведение на месте.				
52	**5.45.**	Броски в щит				
53	**5.46.**	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.				
54	**5.47.**	Броски в кольцо				
55	**5.48.**	Развитие координационных способностей				
56	**5.49.**	Ловля и передача мяча на месте				
57	**5.50.**	Эстафеты. Развитие координационных способностей				
58	**5.51.**	Игра в мини-баскетбол.				

59	**5.52.**	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.				
60	**5.53.**	Ведение мяча в движении.				
61	**5.54.**	Развитие координационных способностей				
62	**5.55.**	Развитие координационных способностей				
63	**5.56.**	Прыжок с места. Эстафеты.				
64	**5.57.**	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.				
65	**5.58.**	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.				
66	**5.59.**	Метание малого мяча в горизонтальную цель				
67	**5.60.**	Метание малого мяча на дальность с места				
68	**5.61.**	Оценка техники ловли и передачи мяча в парах				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре,
3 класс (68 часов)

№ урока	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания (корректировка)
				По плану	Фактически	
Раздел 1. Знание о физической культуре (3ч)						
1	**1.1.**	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью				
2	**1.2.**	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран				
3	**1.3.**	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека				
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч)						
4	**2.1.**	Правильное питание. Правила личной гигиены				
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)						
5	**3.1.**	Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств				
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)						
6	**4.1.**	Физические				

		упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки				
7	**4.2.**	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)						
Лёгкая атлетика (8 ч)						
8	**5.1.**	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.				
9	**5.2.**	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»				
10	**5.3.**	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.				
11	**5.4.**	Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.				
12	**5.5.**	Равномерный бег *7 мин.* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и				

		рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений				
13	**5.6.**	Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц				
14	**5.7.**	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье				
15	**5.8.**	Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств				
Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)						
16	**5.9.**	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны.				
17	**5.10.**	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)				
18	**5.11.**	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».				
19	**5.12.**	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».				
20	**5.13.**	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Космонавты».				
21	**5.14.**	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на				

		гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».				
22	**5.15.**	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».				
23	**5.16.**	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»				
24	**5.17.**	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».				
25	**5.18.**	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».				
26	**5.19.**	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».				
27	**5.20.**	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»				
28	**5.21.**	Выполнение команд «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»				
29	**5.22.**	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».				
30	**5.23.**	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор».				

31	**5.24.**	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Три движения».				
Лыжная подготовка (12 ч.)						
32	**5.25.**	Инструктаж по технике безопасности; попеременный двухшажный ход без палок; передвижение до 1 км.				
33	**5.26.**	Понятие об обморожении и профилактика; попеременный двухшажный ход без палок; игра «Салки», равномерное передвижение				
34	**5.27.**	Значение лыж для укрепления здоровья, улучшения осанки, закаливания; попеременный двухшажный ход; повторное прохождение отрезков 30 м. на скорость				
35	**5.28.**	Попеременный двухшажный ход без палок, равномерное передвижение 1 км.; игра «Быстрый лыжник»				
36	**5.29.**	Попеременный двухшажный ход; равномерное передвижение 1км.; игра «Широким шагом»				
37	**5.30.**	Попеременный двухшажный ход; повторное прохождение отрезков 50 м. на скорость; игра «Салки»				
38	**5.31.**	Попеременный двухшажный ход; повторное прохождение отрезков 70 м. на скорость; игра «Чай, чай, выручай»				
39	**5.32.**	Попеременный двухшажный ход; равномерное передвижение до 1 км.				
40	**5.33.**	Попеременный двухшажный ход; игры «Чай, чай, выручай»; эстафета с передвижением без палок				
41	**5.34.**	Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в высокой и низкой стойках; игра «Гонки с выбыванием по кругу»				
42	**5.35.**	Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в высокой и				

		низкой стойках; передвижение до 2 км.				
43	**5.36.**	Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в высокой и низкой стойках; лыжная гонка на 1 км				
Подвижные и спортивные игры (17 ч), легкая атлетика (8 ч)						
44	**5.37.**	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
45	**5.38.**	ОРУ в движении Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей				
46	**5.39.**	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей				
47	**5.40.**	ОРУ Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей				
48	**5.41.**	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей				
49	**5.41.**	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-собностей				
50	**5.42.**	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
51	**5.43.**	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-собностей				
52	**5.44.**	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей				
53	**5.45.**	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Развитие координационных способностей				
54	**5.46.**	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Развитие				

		координационных способностей				
55	**5.47.**	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Развитие координационных способностей				
56	**5.48.**	Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей				
57	**5.49.**	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей				
58	**5.50.**	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей				
59	**5.51.**	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей				
60	**5.52.**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей				
61	**5.53.**	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке				
62	**5.54.**	Строевые упражнения. Лазание по канату				
63	**5.55.**	Строевые упражнения. Ползание по - пластунски				
64	**5.56.**	Кувырок вперед, стойка на				

		лопатках				
65	**5.57**	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине				
66	**5.58**	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы				
67	**5.59.**	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы				
68	**5.60.**	Простейшие двигательные тесты для проверки гибкости				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре,
4 класс (68 часов)

№ урока	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические контрольные работы,	Дата		Примечания (корректировка)
				По плану	фактически	
Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)						
1	**1.1.**	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр				
2	**1.2.**	Опорно-двигательная система человека Способы передвижения человека				
3	**1.3.**	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания				
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)						
4	**2.1.**	Понятие о массаже, его функции				
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)						
5	**3.1.**	Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы				
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)						
6	**4.1.**	Физические упражнения для				

		утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки				
7	**4.2.**	Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч) **Лёгкая атлетика (6 ч)**						
8	**5.1.**	Инструктаж по ТБ Встречная эстафета.				
9	**5.2.**	**К.р.** Бег на скорость *(30м).*				
10	**5.3.**	Бег на скорость *(60 м).*				
11	**5.4.**	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.				
12	**5.5.**	**К.р.** Кросс *(1 км)*				
13	**5.6.**	Прыжок в длину с разбега на точность при-земления.				
Гимнастика с основами акробатики (13ч)						
14	**5.7.**	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед				
15	**5.8.**	Стойка на лопатках				
16	**5.9.**	Мост из положения лежа				
17	**5.10.**	Мост из положения стоя с помощью				
18	**5.11.**	Кувырок назад				
19	**5.12.**	Комбинация из ранее изученных элементов				
20	**5.13.**	**К.р.** Акробатическая комбинация				
21	**5.14.**	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.				
22	**5.15.**	**К.р.** Подтягивания в висе.				

23	**5.16.**	Лазание по канату в три приема.				
24	**5.17.**	Опорный прыжок на горку матов.				
25	**5.18.**	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.				
26	**5.19.**	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.				
Лыжная подготовка (12 ч)						
27	**5.20.**	Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости				
28	**5.21.**	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости				
29	**5.22.**	Совершенствова-ние техники попеременного двухшажного хода\ без палок				
30	**5.23.**	Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости				
31	**5.24.**	Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости				
32	**5.25.**	Совершенство-вание техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости				
33	**5.26.**	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости				
34	**5.27.**	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости				
35	**5.28.**	Оценка техники попеременного двухшажного хода;				

		развитие ловкости				
36	**5.29.**	Повторение подъемов в гору и спусков				
37	**5.30.**	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости				
38	**5.34.**	Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на скорость				
Подвижные и спортивные игры (24 ч), легкая атлетика (6 ч)						
39	**5.53.**	Правила ТБ. Правила и элементы игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча.				
40	**5.54.**	Правила и элементы игры в волейбол. Верхняя прямая подача мяча.				
41	**5.55.**	Правила и элементы игры в волейбол. Закрепление нижней прямой и верхней прямой подачи мяча.				
42	**5.56.**	Прием и передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Передай мяч сверху»				
43	**5.57.**	Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Передай мяч снизу».				
44	**5.58.**	Передача мяча подброшенного партнером**.** Подвижная игра «Мячом в цель»				
45	**5.59.**	Передачи у стены на дальность и дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену.				
46	**5.60.**	Передача в парах. Подвижная игра «Часовые и разведчики»				
47	**5.61.**	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.				
48	**5.62.**	Передачи в парах через				

		сетку.				
49	**5.63.**	Передачи в парах через сетку.				
50	**5.64.**	Игры с бросанием волейбольного мяча. Двухсторонняя игра				
51	**5.65.**	Игры с бросанием волейбольного мяча. Двухсторонняя игра				
52	**5.66.**	Правила ТБ. Правила и элементы игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой руками.				
53	**5.67.**	Правила и элементы игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой руками.				
54	**5.68.**	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Ведение мяча на месте с низким отскоком.				
55	**5.69.**	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.				
56	**5.70.**	Передача мяча одной и двумя руками от груди. Подвижная игра «Попади в цель»				
57	**5.71.**	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.				
58	**5.72.**	Бросок мяча в кольцо двумя руками из-за головы.				
59	**5.73.**	Прием мяча двумя руками. Подвижная игра «Передай мяч с боку»				
60	**5.74.**	Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте.				
61	**5.75.**	Тактические действия в защите и нападении.				
62	**5.76.**	Игра в мини-баскетбол.				
63	**5.77.**	Развитие скоростно-силовых способностей				
64	**5.78.**	Развитие скоростно-силовых способностей				
65	**5.79.**	Развитие скоростно-силовых способностей				
66	**5.80.**	Развитие силовых способностей				

67	**5.81.**	Развитие силовых способностей				
68	**5.82.**	**К.р.** Прыжок в длину с места				

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре 1-4 класса

УМК для ученика	**Физическая культура:** 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений\ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана-Граф, 2012; **Физическая культура:** 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений\ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана-Граф, 2016;
УМК для учителя	Физическая культура : программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М. Вента-Граф,– 2017
Дополнительная литература	Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005: Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год; В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год.
Информационные источники	http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/; http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/; http://school-collection.edu.ru/
Учебно-лабораторное оборудование	-

Требования к уровню подготовки обучающихся по классам

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 с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

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	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

места, см						
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 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 Греции, Древнего Египта, Древнего Рима ;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол;
- 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;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (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 физической культуре и ее содержании у народов России;
- 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 баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать 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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебный предмет	Видеофильмы	Цифровые образовательные ресурсы	**Спортивный инвентарь и оборудование**
Физическая культура	-	- CD «Физическая культура 1-11 классы» - издательство	Стенка гимнастическая Бревно (скамейка) гимнастическая Козел гимнастический Конь гимнастический

		Учитель 2010.	Перекладина (нестандартная) Канат для лазания с механизмом крепления Скамейка гимнастическая Мост гимнастический подкидной Коврик гимнастический - Гимнастические маты Мяч малый (теннисный) Мяч гимнастический Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Сетка для переноса мячей Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные Мячи волейбольные Сетка волейбольная Стойки волейбольные Мячи футбольные Аптечка медицинская Спортивный зал – игровой Секундомер Измерительная лента

Лист внесения изменений в программу по физической культуре 1-4 классов

Учитель____

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист экспертной оценки рабочей программы по предмету
Учебный предмет_____
Составитель программы_____
Класс (классы)_____
Эксперт_____
Дата заполнения «_____» _____20____год

Критерии оценивания	Отметки и замечания эксперта
1. Наличие пояснительной записки: - цель программы - изменения, внесенные в программу и их обоснование - количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа	
2. Планируемые результаты на конец обучения в каждом классе отражают: - метапредметные и личностные результаты - уровневый подход к достижению предметных результатов: «Ученик научится», «Ученик получит возможность научиться»	
3. Содержание учебного предмета (краткое описание каждой темы, конкретизация всех дидактических единиц содержания)	
4. В тематическом плане отражены: -количество часов на изучение каждого раздела, темы - количество контрольных, лабораторных работ - примечание и корректировка	
5. В рабочей программе отражено: - учебно – методическое обеспечение образовательного процесса	
6. Грамотность оформления РП: - соответствие требованиям информационной грамотности - содержание разделов соответствует их назначению - текст РП структурирован - текст изложен логично, не содержит повторов - текст представлен технически грамотно	

Выводы эксперта:

Руководитель МО (эксперт): _____/ /
Председатель Педагогического совета: _____/ /