

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Святозерская основная общеобразовательная школа»

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
Образовательной программы уровня начального
образования
(начальное общее образование 1 – 4 классы)

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. На основе Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2010 г.)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

[Наверх](#)

II. Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование». Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Однако при данном распределении часов (12 ч.+12 ч.) невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

- a. Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.
- b. Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставлении отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер

процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно пытаться рассказывать ученику незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать учащимся осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае учащийся может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

[Наверх](#)

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

[Наверх](#)

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

[Наверх](#)

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с в/старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с/м	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол. Раз).	5	4
Выносливости	Кроссовый бег 1 км.	Без учёта времени	
	На лыжах 1.5 км.	Без учёта времени	
Координации	Челночный бег 3*10	11.0	11.5

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Кроссовая подготовка» – заменена разделом «Лыжная подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	24	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- ❖ - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- ❖ - развитие координационных способностей;
- ❖ - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- ❖ - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- ❖ - воспитание морально-волевых качеств;
- ❖ - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- ❖ - обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- ❖ - развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.
- ✓ Лыжная подготовка 1 класс----- 6ч.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		д	5.6	7.2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	6,66
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	5.50	6.10	6.50
		д	+	+	+	+	+	+	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9.5	9.9
		д	9.7	10.7	11.2	9.3	10.3	10.8	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		д	155	125	100	160	135	110	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1	5	3	1	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	м	2	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать .

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов

разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; 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 (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Уровень физической подготовленности учащихся 1 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
2	Челночный бег 3*10м.	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
3	Прыжок в длину с/м	155	115	100	150	110	90
4	Шестиминутный бег	1100	730	700	900	600	500
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	12	4	2
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	9+	3	1-	11.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3

2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
3	Прыжок в длину с/м	175	130	120	160	135	110
4	Шестиминутный бег	1200	850	800	1000	700	600
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	16	7	3
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	7.5+	3	1-	13.0+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы 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 (по упрощенным правилам).

Способы 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 занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся,

определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

1- Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 6ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	27
6	Итого	99

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	10 часов							11 ч.
2	Подвижные игры		17ч					13 ч.	
3	Гимнастика			21					
4	Лыжная подготовка					27			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1- класс: Учитель Нестерова Л.А.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
<u>1- ЧЕТВЕРТЬ</u>						
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ						
1	1	Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно»	1	Текущий	Вводный	Уметь организованно строится в одну шеренгу.
2	2	Ходьба разновидности.	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять разновидности ходьбы и бега
3	3	Бег разновидности.Игра «у медведя во бору»	1	Текущий	Комплексн	изменяя направление движения ,ширину шага и под счёт учителя.
4	4	Спец.беговые упражнения 10 м.Игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать быстрым темпом и изменять направление движ.
5	5	Бег разновидности.Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив	1	Учёт	Комплексн	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке,
6	6	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Комплексн	
7	7	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин.Игра «Пустое место»	1	Текущий	Комплексн	
8	8	Эстафеты беговые.; Челночный бег 3*5м. 3*10м.	1	Учёт	Комплексн	
9	9	Прыжок в длину с/м. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Учёт	Комплексн	

10	10	Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место»	1	Текущий	Комплекси	равномерно бегать длительное время
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			17			
11	11	Инструктаж ПТБ во время занятий играми .Игра «Пятнашки».	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр
12	12	Эстафеты беговые 15-20м.	1	Текущий	Комплекси	
13	13	Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Комплекси	
14	14	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Текущий	Комплекси	
15	15	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	Текущий	Комплекси	
16	16	Эстафеты с мячом 10-15м.	1	Текущий	Комплекси	
17	17	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Комплекси	
18	18	Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	Текущий	Вводный	
19	19	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	Текущий	Комплекси	
20	20	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	Текущий	Вводный	
21	21	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	Текущий	Комплекси	
22	22	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом	1	Текущий	Комплекси	
23	23	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	Текущий	Комплекси	
24	24	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	Текущий	Комплекси	
25	25	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1	Текущий	Комплекси	
26	26	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Комплекси	
27	27	Соревнования «Весёлые старты»	1	Текущий	Комплекси	
<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>						
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21			
28	1	Инструктаж ПТБ на уроках				

29	2	гимнастики; Строевые упражн. построение в колонну, в круг, в шеренгу.	1	Текущий	Вводный	Уметь организованно выполнять строевые команды и акробатические элементы.
30	3	Строевые упражн.; Акробатика, группировка разновидности	1	Текущий	Комплекси	
31	4	Строевые упражнения; Перекаты в группировке	1	Текущий	Комплекси	
32	5	Строевые упражн. ОРУ без предметов; Группировки перекаты разновидности.	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять лазание по скамейке по канату любым способом.
33	6	Строевые упражн. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «третий лишний».	1	Текущий	Комплекси	
34	7	Строевые упражн. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Текущий	Комплекси	
35	8	Строевые упр. Игра «Палка под ногами»	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять упражнения в равновесии, на гимн. скамейке.
36	9	Строевые упр.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	Текущий	Комплекси	
37	10	Строевые упр.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	Текущий	Вводный	
38	11	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять акробатические элементы.
39	12	Строевые упр. Кувырок вперёд; лазание по скамейке.	1	Текущий	Комплекси	
40	13	Строевые упр. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка » .	1	Текущий	Комплекси	
41	14	Строевые упр. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Комплекси	Уметь владеть скакалкой выполнять упражнения со скакалкой
42	15	Строевые упр. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью.	1	Текущий	Комплекси	
43	16	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой .Игра «Пустое место»	1	Текущий	Вводный	
44	17	Строевые упр.ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка »	1	Текущий	Комплекси	Уметь владеть скакалкой выполнять упражнения со скакалкой
45	18	Строевые упр. Эстафеты с предметами	1	Текущий	Комплекси	
46	19	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1	Текущий	Комплекси	
		Строевые упр. Подтягивание из				

47	20	виса (м), из виса лёжа (д). Строевые упр. Смотр повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке.	1	Учёт	Комплексн	Уметь выполнять упражнения в висе и передвижение в равновесии. повороты «Налево», «Направо».
48	21	Эстафета беговая 10-15м. Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Комплексн	
			1	Текущий	Комплексн	
		<u>III- ЧЕТВЕРТЬ</u>				
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	27			
49	1	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, вкатывание ходьба ступающим шагом.	1	Текущий	Вводные	
50	2	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться на лыжах ступающим, скользящим шагом.
51	3	Ступающий шаг с палками	1	Текущий	Комплексн	
52	4	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	Совершенс	
53	5	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	Вводный	
54	6	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	Комплексн	
55	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Текущий	Вводный	
56	8	Ступающий, скользящий шаг с палками.	1	Текущий	Комплексн	
57	9	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	Комплексн	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, подъёмы и повороты.
58	10	Скользящий шаг без палок, с палками	1	Текущий	Комплексн	
59	11	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	Комплексн	
60	12	Скользящий шаг без палок 1км.	1	Текущий	Комплексн	
61	13	Спуски пологий уклон в высокой стойке Подъём «лесенкой»	1	Текущий	Комплексн	
62	14	Скользящий шаг с палками 1км	1	Текущий	Комплексн	
63	15	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой	1	Текущий	Вводный	
64	16	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»	1	Текущий	Комплексн	
65	17	Скользящий шаг без палок 1км.	1	Текущий	Комплексн	Уметь

66	18	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Текущий	Комплексн	передвигаться на лыжах до 1 км.	
67	19	Скользкий шаг с палками 1км	1	Текущий	Комплексн		
68	20	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1	Текущий	Комплексн		
69	21	Скользкий шаг без палок 1км.	1	Текущий	Комплексн		
70	22	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1	Текущий	Комплексн		
71	23	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1	Текущий	Комплексн		
72	24	Эстафеты на лыжах.30-40м.	1	Текущий	Совершенс		
73	25	Скользкий шаг без палок 1км.	1	Текущий	Совершенс		
74	26	Игра на лыжах «Вызов номеров»	1	Текущий	Совершенс		
75	27	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1	Учёт	Совершенс		
<u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u>							
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			13				
76	1	Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	1	Текущий	Вводный		Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
77	2	Эстафеты с мячом 15-20м.	1	Текущий	Комплексн		
78	3	Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка».	1	Текущий	Комплексн		
79	4	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Текущий	Комплексн		
80	5	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	Текущий	Комплексн		
81	6	Пионербол с 2 мячами.	1	Текущий	Комплексн		
82	7	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Комплексн		
83	8	Ведение б/б мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч садись».	1	Текущий	Комплексн		
84	9	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	Текущий	Комплексн		
85	10	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	Текущий	Комплексн		
86	11	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и	1	Текущий	Комплексн		

87	12	передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись» Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом.	1	Текущий	Комплексн	
88	13	Соревнования «Весёлые старты»	1	Текущий	Комплексн	
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			11			
89	14	Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров»	1	Текущий	Вводный	
90	15	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; «Встречная эстафета».	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать с максимальной скоростью до 30 м.
91	16	Бег разновидности. Игра «у медведя во бору»	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать продолжительное время в медленном равномерном темпе
92	17	Спец.беговые упражнения 10 м.Игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Совершенс	
93	18	Спец.беговые упр.15-20м. Челночный бег 3*10м.	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать быстрым темпом и изменять направление движения.
94	19	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; Прыжок в длину с/м. на результат	1	Учёт	Совершенс	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке,
95	20	Бег разновидности.Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив	1	Учёт	Совершенс	равномерно бегать длительное время до 3х мин.
96	21	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	Текущий	Совершенс	
97	22	Бег равномерный медленный до 3х мин.Игра «Пустое место»	1	Текущий	Совершенс	
98	23	Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка».	1	Текущий	Совершенс	
99	24	Спец. беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Задания на лето.	1	Текущий	Совершенс	
Итого: 99 часов.						

2- Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№	Вид программного материала	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

п/п		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	10часов							11 ч.
2	Подвижные игры		17ч					13 ч.	
3	Гимнастика			21					
4	Лыжная подготовка					30			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- 2 класс; Учитель Нестерова Л.А.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
<u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u>						
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ						
			10			
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	Текущий	Вводный	
2	2	Бег: 3*10; 30м.1000м,дл.с/м	1	Контроль	Комплексн	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м.
3	3	Мониторинг	1	Текущий	Комплексн	
4	4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	Текущий	Комплексн	
5	5	Высокий старт	1	Учёт	Комплексн	
6	6	Прыжки в длину с места	1	Учёт	Совершенс	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке
7	7	Челночный бег 3*10 м.	1	Учёт	Совершенс	
8	8	Метание мяча с места в цель	1	Текущий	Комплексн	
9	9	Бег до 400 м.	1	Текущий	Комплексн	
10	10	Равномерный бег до 4 мин	1	Текущий	Комплексн	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР						
			17			
11	11	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	Вводный	
12	12	Ведение мяча на месте и в				

13	13	движении Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	Комплексн	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр	
14	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн		
15	15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	Текущий	Комплексн		
16	16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комплексн		
17	17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комплексн		
18	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	Текущий	Комплексн		
19	19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Текущий	Комплексн		
20	20	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	Текущий	Комплексн		
21	21	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	Текущий	Комплексн		
22	22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комплексн		
23	23	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комплексн		
24	24	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комплексн		
25	25	Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комплексн		
26	26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплексн		
27	27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комплексн		
<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>							
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21				
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	Текущий	Вводный		Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Учёт	Совершенс		
30	3	Лазанье по канату	1	Текущий	Комплексн		
31	4	Стойка на лопатках	1	Учёт	Совершенс		
32	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Комплексн		
33	6	«Мост» из положения лежа на спине	1	Учёт	Совершенс		
34	7	Упражнения в висе стоя и лежа	1	Текущий	Комплексн		
35	8	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Комплексн		
36	9	Акробатическая комбинация	1	Учёт	Совершенс		
37	10	Лазанье по канату	1	Текущий	Комплексн		
38	11	Упражнения в висе стоя и лежа	1	Текущий	Комплексн		
39	12	Упражнения в равновесии на				Уметь выполнять лазание по	

40	13	гимнастическом бревне Упражнения в висе на перекладине	1	Текущий	Комплексн	канату в два три приёма.
41	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Учёт	Совершенс	
42	15	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять
43	16	Упражнения на брусьях параллельных. разновысоких	1	Текущий	Комплексн	упражнения в равновесии, на гимн. скамейке и бревне.
44	17	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять
45	18	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении	1	Текущий	Комплексн	упражнения на брусьях, перекладине в висах и упорах.
46	19	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	1	Учёт	Совершенс	
47	20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Текущий	Комплексн	Уметь владеть скакалкой
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Текущий	Комплексн	
<u>III- ЧЕТВЕРТЬ</u>						
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			30			
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Текущий	Вводные	Уметь
50	2	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	Совершен	передвигаться
51	3	Ступающий шаг с палками	1	Текущий	Совершенс	на лыжах
52	4	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	Совершенс	скользящим
53	5	Скользящий шаг без палок	1	Текущий	Совершенс	шагом.
54	6	Скользящий шаг с палками	1	Текущий	Совершенс	
55	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Текущий	Комплексн	
56	8	Скользящий шаг с палками	1	Текущий	Комплексн	
57	9	Повороты переступанием вокруг носков	1	Текущий	Совершенс	Уметь
58	10	Подъем ступающим шагом	1	Текущий	Совершенс	передвигаться
59	11	Повороты переступанием	1	Текущий	Комплексн	на лыжах,
60	12	Спуски в высокой стойке	1	Текущий	Комплексн	выполнять
61	13	Подъем «лесенкой»	1	Текущий	Комплексн	спуски и
62	14	Спуски в низкой стойке	1	Текущий	Комплексн	подъёмы.
63	15	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Вводный	Уметь
64	16	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	передвигаться
65	17	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Текущий	Комплексн	на лыжах попеременным
66	18	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	2- шажным ходом
67	19	Попеременный двухшажный	1	Текущий	Комплексн	

68	20	ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплекси	
		Попеременный двухшажный	1	Текущий	Комплекси	
69	21	ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплекси	
		Подъемы и спуски с	1	Текущий	Комплекси	
70	22	небольших склонов	1	Текущий	Комплекси	
		Повороты переступанием	1	Текущий	Комплекси	
71	23	Попеременный двухшажный	1	Текущий	Совершенс	
		ход с палками	1	Текущий	Совершенс	
72	24	Попеременный двухшажный	1	Текущий	Совершенс	
		ход с палками	1	Текущий	Совершенс	
73	25	Игры на лыжах	1	Текущий		Уметь передвигаться на лыжах до 1.5 км.
74	26	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	Совершенс	
75	27	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	Совершенс	
76	28	Подъемы и спуски с	1	Текущий	Комплекси	
		небольших склонов	1	Текущий	Комплекси	
77	29	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	Совершенс	
		Игры на лыжах	1	Учёт	Совершенс	
78	30		1	Учёт	Совершенс	
			1	Учёт	Совершенс	
			1	Учёт	Совершенс	
<u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u>						
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			13			
79	1	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
80	2	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплекси	
81	3	Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	Комплекси	
82	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплекси	
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1	Текущий	Комплекси	
84	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	Текущий	Комплекси	
85	7	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комплекси	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплекси	
87	9	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комплекси	
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Текущий	Комплекси	
89	11	Учебная игра в «Пионербол»	1	Текущий	Комплекси	
90	12	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Текущий	Комплекси	
91	13	Учебная игра в «Пионербол»	1	Текущий	Комплекси	

		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11			
92	14	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин. ОРУ. СБУпр. 20- 30 м	1	Текущий	Вводный	
93	15	Прыжки в длину с места	1	Учёт	Совершенс	
94	16	Челночный бег 3* 10 м.	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м. Уметь бегать продолжительное время в медленном равномерном темпе
95	17	Бег 1000 м. без учёта времени	1	Учёт	Совершенс	
96	18	Эстафета круговая до 60 м.	1	Текущий	Совершенс	
97	19	Подвижная игра третий лишн.	1	Текущий	Совершенс	
98	20	Бег:30м,3*10,1000м, длина с/м	1	Контроль	Совершенс	
99	21	Медленный бег до 5 мин	1	Текущий	Совершенс	
100	22	Бег 1500 м без учета времени	1	Учёт	Совершенс	
101	23	Бег 60м.	1	Учёт	Совершенс	
102	24	Мониторинг	1	Текущий	Комплексн	
		Итого: 102 часа.				

3- Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть	2- четверть	3- четверть	4- четверть

1	Л/атлетика	10 часов				11 ч.
2	Подвижные игры		17ч			13 ч.
3	Гимнастика			21		
4	Лыжная подготовка				30	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН: 3 класс: Учитель Землин В.Б.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
		<i>I- ЧЕТВЕРТЬ</i>				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место	1	Текущи	Вводный	Уметь передвигаться
2	2	Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	Комплексн	организовано к месту занятий
3	3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	1	Текущий	Комплексн	
5	5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	Комплексн	
6	6	Бег с в/с 60м.	1	Учёт	Совершенс	
7	7	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.	1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
8	8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	Коиплексн	
9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Коплексн	
10	10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Совершенс	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17			
11	11	Инструктаж ПТБ на уроках				

12	12	подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
13	13	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	
14	14	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
15	15	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комбиниро	
16	16	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Комбиниро	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
17	17	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комбиниро	
18	18	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение ,броски, передачи.	1	Текущий	Комбиниро	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
19	19	Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комбиниро	
20	20	Игра «Школа»Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	Текущий	Комбиниро	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
21	21	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Комбиниро	
22	22	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	Текущий	Комбиниро	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
23	23	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом	1	Текущий	Комбиниро	
24	24	Верхняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
25	25	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро	
26	26	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
27	27	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комбиниро	
		Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
		Нижняя передача мяча в парах	1			
		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1			
		Верхняя и нижняя передача в кругу	1			
II- ЧЕТВЕРТЬ						
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ						
28	1		21			
29	2	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1	Текущий	Вводный	Уметь организованно строится и перестраиваться, передвигаться в
		Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2				

30	3	шеренг в 2 круга, передвижение противходом, диагонали, змейкой	1	Текущий	Комплекси	различном направлении.
31	4	Строевые упр. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Комплекси	
32	5	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост.	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.
33	6	Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический. Лазанье по наклонной скамейке	1	Текущий	Комплекси	
34	7	в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе,	1	Текущий	Комплекси	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
35	8	подтягиваясь руками	1	Текущий	Совершенс	
36	9	Акробатическая комбинация	1	Учёт	Совершенс	
37	10	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Комплекси	
38	11	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс	
39	12	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	Текущий	Совершенс	
40	13	Упражнения в равновесии на гимна. Бревне(д)Прыжки скак(м)	1	Текущий	Комплекси	
41	14	Упражнения в равновесии на гимна. Бревне(д);Скакалка(м)	1	Текущий	Совершенс	
42	15	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба приставн. шагами, повороты на носках; и одной ноге; приседание ,переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; соскок	1	Учёт	Совершенс	
43	16	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м),Прыжки на скакалке(д)	1	Текущий	Комплекси	
44	17	Упр. на брусьях. Скакалка(д)	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.
45	18	Упр на брусьях(м)Упр. пресс(д)	1	Текущий	Совершенс	
46	19	Разученная комбинац. на брусьях(м)Скакалка (д)	1	Учёт	Совершенс	
47	20	Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д)Прыжки на скакалке (м)	1	Учёт	Совершенс	
48	21	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из вися (м) Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Учёт	Совершенс	
			1	Текущий	Комплекси	

		III- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30			
49	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Текущий	Вводный	
50	2	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплекси	
51	3	Попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплекси	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками и выполнять повороты переступанием в движении.
52	4	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплекси	
53	5	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплекси	
54	6	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплекси	
55	7	Повороты переступанием в движении	1	Текущий	Комплекси	
56	8	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплекси	
57	9	Поворот переступанием в движении	1	Текущий	Комплекси	
58	10	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	Текущий	Комплекси	
59	11	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1	Текущий	Совершенс	
60	12	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплекси	
61	13	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.
62	14	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплекси	
63	15	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Совершенс	
64	16	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс	
65	17	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Совершенс	
66	18	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплекси	
67	19	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплекси	
68	20	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	Текущий	Совершенс	
69	21	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Учёт	Совершенс	
70	22	Гонка на лыжах 500м.	1	Текущий	Совершенс	
71	23	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Учёт	Совершенс	Уметь соревноваться в гонках на лыжах.
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	1	Текущий	Совершенс	
73	25		1	Текущий	Совершенс	

74	26	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Текущий	Комплексн	
75	27	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Учёт	Совершенс	
76	28	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шжным ходом	1	Текущий	Совершенс	
77	29	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов,	1	Учёт	Совершенс	
78	30	торможение плугом и упором. Гонка на лыжах 2 км. Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий	Комплексн	
		IV- ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13			
79	1	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Текущий	Вводный	
80	2	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	
81	3	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	
82	4	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс	
84	6	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Совершенс	
85	7	Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками сверху	1	Текущий	Совершенс	
86	8	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	Текущий	Совершенс	
87	9	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
89	11	Верхняя и нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
90	12	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комплексн	
91	13	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комплексн	
		Верхняя передача мяча в парах				
		Нижняя передача мяча в парах				
		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	11			
92	14	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Инструктаж ПТБ на уроках по	1	Текущий	Вводный	Уметь передвигаться оргнизовано к

93	15	лёгкой атл. игра «Пустое место Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	Комплексн	месту занятий
94	16	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
95	17	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1	Текущий	Совершенс	
96	18	Кроссовый бег в равномерном	1	Текущий	Комплексн	Уметь метать
97	19	медленном темпе до 1км. Метание теннисного мяча с/м	1	Текущий	Комплекн	теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега
98	20	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	Текущий	Совершенс	
99	21	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать с максимальной
100	22	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Совершенс	скоростью до 60м. и с
101	23	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	Учёт	Совершенс	изменением направления движения.
102	24	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий	Комплексн	
Итого: 102 часа			102			

4 - Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГODOVOЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	10	часов						11 ч.
2	Подвижные игры			17	ч			13	ч.
3	Гимнастика					21			
4	Лыжная подготовка						30		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН: 4 класс: Учитель Нестерова Л.А.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
		1- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пятнашки»	1	Текущи	Вводный	Уметь передвигаться организованно к месту занятий
2	2	Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1	Текущий	Комплексн	
3	3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1	Текущий	Комплексн	
5	5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
6	6	Бег с в/с 60м.	1	Учёт	Совершенс	
7	7	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1	Текущий	Комплексн	
8	8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Текущий	Коиплексн	
9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Коплексн	
10	10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Совершенс	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17			

11	11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.	
12	12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс		
13	13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс		
14	14	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комбиниρο		
15	15	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Комбиниρο		
16	16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комбиниρο		
17	17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Комбиниρο		Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
18	18	Передача мяча в парах; снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1	Текущий	Комбиниρο		
19	19	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	Текущий	Комбиниρο		
20	20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1	Текущий	Комбиниρο		
21	21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	Текущий	Комбиниρο		
22	22	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1	Текущий	Комбиниρο		
23	23	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1	Текущий	Комбиниρο		
24	24	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	Комбиниρο		
25	25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	Текущий	Комбиниρο		
26	26	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комбиниρο		
27	27	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комбиниρο		
II- ЧЕТВЕРТЬ							
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21				
28	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1	Текущий	Вводный	Уметь организованно строиться и	
29	2	Строевые упражнения: Выполнение команд Становись,					

30	3	Равняйсь, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3-4 в движении	1	Текущий	Комплекси	перестраиваться, передвигаться в различном направлении.
31	4	Строевые упр. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	Текущий	Комплекси	
32	5	Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.
33	6	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью. Кувырок вперёд; назад; пережат стойка на лопатках; мост; из полож. лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прыжк вверх ноги врозь. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Комплекси	
34	7	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс	
35	8	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Совершенс	
36	9	Акробатическая комбинация	1	Учёт	Совершенс	
37	10	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Текущий	Комплекси	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
38	11	Лазание по наклонной скамейке, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д);Прыжки со скакалкой.	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.
39	12	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)	1	Текущий	Комплекси	Уметь выполнять наскок на гимнастический мостик, наскок в упор стоя на колени с последующим соскоком, в опорном прыжке.
40	13	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д);Опорный прыжок(м)	1	Текущий	Совершенс	
41	14	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колени; сед; ходьба широкими шагами; соскок	1	Учёт	Совершенс	
42	15	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м),Прыжки на скакалке(д)	1	Текущий	Комплекси	
43	16	Упр. на брусьях. Скакалка(д)	1	Текущий	Комплекси	
44	17	Упр на брусьях(м)Упр. пресс(д)	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять
45	18	Разученная комбинация на				

46	19	брусьях(м)Скакалка (д) Опорный прыжок(д)Прыжки на скакалке (м)	1	Учёт	Совершенс	упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.
47	20	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из виса (м).	1	Учёт	Совершенс	
48	21	Лазание по канату в два три приёма (м).Подтягивание из виса лёжа (д)	1	Учёт	Совершенс	
			1	Учёт	Совершенс	
III- ЧЕТВЕРТЬ						
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			30			
49	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Текущий	Вводный	
50	2	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	
51	3	Попеременный 2шажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн	
52	4	Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.	1	Текущий	Комплексн	
53	5	Попеременный 2шажный ход с палками 1км.Эстафета на лыжа	1	Текущий	Комплексн	
54	6	Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.	1	Текущий	Комплексн	Уметь передвигаться на лыжах
55	7	Повороты переступанием в движен, Эстаф. на лыжах 40м.	1	Текущий	Комплексн	попеременным 2шажным ходом
56	8	Попеременный 2шажный ход с палками 2 км	1	Текущий	Комплексн	с палками и выполнять
57	9	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах	1	Текущий	Комплексн	повороты переступанием в
58	10	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	Текущий	Комплексн	движении.
59	11	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой	1	Текущий	Комплексн	
60	12	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять спуски с уклона,
61	13	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Комплексн	торможение
62	14	Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км	1	Текущий	Совершенс	плугом и упором.
63	15	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплексн	
64	16	Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.	1	Текущий	Совершенс	
65	17	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Совершенс	
66	18	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Совершенс	

67	19	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплексн	
68	20	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	Текущий	Комплексн	
69	21	Попеременный 2шажный ход с палками 1 км.	1	Текущий	Совершенс	
70	22	Гонка на лыжах 500м.	1	Учёт	Совершенс	
71	23	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Совершенс	Уметь соревноваться в гонках на лыжах.
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.	1	Учёт	Совершенс	
73	25	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Совершенс	
74	26	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Комплексн	
75	27	Передвижение на лыжах до 2х км попеременным 2шажным ходом	1	Учёт	Совершенс	
76	28	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Совершенс	
77	29	Гонка на лыжах 2.5 км.	1	Учёт	Совершенс	
78	30	Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий	Комплексн	
IV- ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			13			
79	1	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Текущий	Вводный	
80	2	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	
81	3	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	
82	4	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс	
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
84	6	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Совершенс	
85	7	Игра «Школа»броски в кольцо	1	Текущий	Совершенс	
86	8	двумя руками сверху Подвижная игра «Пионербол»	1	Текущий	Совершенс	
87	9	одним мячом по упрощённым правилам	1	Текущий	Совершенс	
88	10	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	

89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
90	12	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комплекси	
91	13	Нижняя прямая подача Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплекси	
92	14	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место	11 1	Текущий	Вводный	
93	15	Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1	Текущий	Комплекси	Уметь передвигаться оргнизовано к месту занятий
94	16	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Учёт	Совершенс	
95	17	Бег с в/с 60м. Кроссовый бег в равномерном	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать длительное
96	18	медленном темпе до 1км.	1	Текущий	Комплекси	время в
97	19	Метание теннисного мяча с/м	1	Текущий	Комплекси	равномерном темпе до 8 мин.
98	20	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	Текущий	Совершенс	
99	21	Соревнования круговая эстафета этап 200м.	1	Текущий	Совершенс	Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5
100	22	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Совершенс	шагов разбега
101	23	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать с максимальной
102	24	Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10м.Мониторинг Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий	Комплекси	скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
		Итого: 102 часа	102			