

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Островецкая средняя общеобразовательная школа»
Раменского городского округа Московской области**

«Утвержд
Директор МОУ Островецкая С
Н.Г.Щербан
Приказ №83/1 от « 31 « августа 20

***Рабочая программа учебного предмета
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

для 1-4 классов

количество часов в год 1 классы – 66

количество часов в год 2,3,4 классы – 68

количество часов в неделю 2

автор программы В.И.Лях

автор учебника В.И.Лях

Разработчики программы

Вовченко Д.С., Ронжин А.Б., Ежаков Д.М.,

Зайцева Ю.В., Антонюк Е.А., Василюк О.А.

На 2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО МОУ Островецкой СОШ, программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха и предметной линии учебников В.И.Ляха:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4-классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2016.

2. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Задача формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической

культуры реализуется на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: математики, окружающего мира и др.

Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе и 68 часов 2-4 классах из расчета 2 часа в неделю.

Программный материал включает в себя разделы: легкая атлетика; гимнастика; спортивные и подвижные игры; лыжная подготовка. Урок в начальной школе преимущественно несет игровую и общеразвивающую направленность.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ №609 от 23.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» внесен в подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» абзац «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО»

Организационно-методические указания

К формам организации по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации:

- уроки образовательно-познавательной направленности;
- уроки образовательно-предметной направленности;
- уроки образовательно-тренировочной направленности.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в выполнение самостоятельных заданий.

При реализации учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим) разрешается заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры». При неблагоприятных погодных условиях разрешается заменять тему «Легкая атлетика» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ №609 от 23.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» внесен в подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» абзац «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО»

В соответствии с методическими рекомендациями по «Медико-педагогическому контролю за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (Москва, 2012г) уроки физической культуры в образовательных учреждениях проводятся с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Обучающимся, отнесенным к основной группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе, подготовка и сдача тестов на определение уровня двигательной подготовленности, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Обучающимся, отнесенным к подготовительной группе разрешаются занятия по учебным программам при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, итоговые тесты и участие в спортивно-массовых мероприятиях исходя из индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

У детей из основной и подготовительной групп нагрузка на уроке физической культуры считается оптимальной, если вызывает среднюю ЧСС 140-160 уд/мин. Для детей специальной медицинской группы средняя ЧСС должна находиться в диапазоне 120-130 уд/мин в начале четверти и 130-150 уд/мин в основной части урока к концу четверти.

Учащиеся специальной медицинской группы на уроках физической культуры выполняют комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала. При проведении занятий следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

Ограничения по видам заболеваний для учащихся СМГ:

<i>Заболевания</i>	<i>Противопоказания и ограничения</i>	<i>Рекомендации</i>
Сердечно - сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое

	на руках и голове	равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно - кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ происходит в соответствии с Письмом Министерства Образования Российской Федерации № 13-51-263/123 от 31 октября 2003 г «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе».

✓ Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

✓ Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

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.

Предметные результаты

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

1 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела).

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (перекаты, стойки);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в подвижные игры;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение трудовой деятельности;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью;
- характеризовать показатели здоровья и физического развития .

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;

- подбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять элементы спортивных игр (футбол, баскетбол).

Ученик получит возможность научиться:

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

3 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятии здоровый образ жизни;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей физического развития и физической подготовленностью.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Предметные результаты (для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)

1 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела).

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы дыхательных упражнений
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, метаниях разными способами

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво комплексы общеразвивающих упражнений;
- играть в подвижные игры малой интенсивности;

2 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение трудовой деятельности;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью;
- характеризовать показатели здоровья и физического развития.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- подбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, метаниях разными способами
- выполнять элементы спортивных игр (ловля и передачи мяча, ведение мяча).

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво комплексы упражнений;

3 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятии здоровый образ жизни;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей физического развития и физической подготовленностью.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, метаниях разными способами
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр малой интенсивности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво комплексы общеразвивающих упражнений;

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость); вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр малой интенсивности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво комплексы упражнений.

Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

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.

3–4 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.

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.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; акробатические упражнения; акробатические комбинации; упражнения на низкой гимнастической перекладине; комплексы ОРУ.
- Легкая атлетика: беговые упражнения; прыжковые упражнения; броски; метание.
- Лыжная подготовка: передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.
- Подвижные и спортивные игры: на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр. Футбол, баскетбол, волейбол, ПИ «Пионербол», «Хвостики», «Перестрелка», «Флажки». «Чай-чай-выручай» и др.
- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места и разбега, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, подъем туловища, метание снаряда на дальность и в цель, передвижение на лыжах.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)						
		Класс						
		1	2	конт роль	3	конт роль	4	конт роль
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24	22	1	24	1	24	1
3	Гимнастика	10	14	1	14	1	12	1
4	Легкая атлетика	20	18	3	16	3	18	3
5	Лыжная подготовка	12	14	2	14	2	14	2
	ИТОГО:	66	68		68		68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Название темы	Плановые сроки	Скорректированные сроки
<i>Легкая атлетика 14 часов.</i>			
1	Вводный урок. Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры. Инструкция № 40, 45. Построение, ходьба, бег.		
2	Строевые упражнения на месте. Ходьба, бег. Бег с ускорением. Бег 30метров. Понятие короткая дистанция		
3	Варианты ходьбы. Бег. Бег 30м		
4	Прыжки. Варианты прыжков. Прыжок в длину с места.		
5	Варианты прыжков. Техника прыжков в длину с места. Бег 30м.		
6	Бросок малого мяча из положения стоя.		
7	Бросок малого мяча из положения стоя. Бросок на точность.		
8	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы		
9	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Понятие скорость бега.		
10	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Понятие скорость бега.		
11	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Понятие дистанции.		
12	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Понятие здоровье.		
13	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы.		
14	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы.		
<i>Подвижные игры 4 часа</i>			
15	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Инструкция № 47. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.		
16	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
17	Подвижная игры «Класс, смирно!», «Два мороза».		

	Эстафеты.		
18	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!», «Пятнашки».		
<i>Гимнастика 10 час.</i>			
19	Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 41. Построения в колону по одному, в шеренгу, круг. Перекаты.		
20	Основная стойка. Перекаты. Группировка, перекаты в группировке.		
21	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.		
22	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.		
23	Строевые упражнения. Равновесие на месте и в ходьбе по гимнастической скамейке.		
24	Строевые упражнения. Равновесие на месте и в ходьбе по гимнастической скамейке.		
25	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев, стоя. Перелезание через гору матов, гимнастического «козла» .		
26	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев, стоя. Перелезание через гору матов, гимнастического «козла»		
27	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев, стоя. Лазанье и подтягивание на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов, гим. «козла». Полоса препятствий.		
28	Вис на перекладине. Лазанье и подтягивание на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов, гимнастического «козла». Полоса препятствий.		
<i>Подвижные игры 4 часа</i>			
29	Инструктаж по ТБ № 47. Игры «Два мороза». Эстафеты.		
30	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки». Эстафеты.		
31	Подвижные игры «Пятнашки», «Перестрелка». Эстафеты		
32	Подвижные игры «Пятнашки», «Перестрелка». Эстафеты		

<i>Лыжная подготовка 12 часов</i>			
33	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки № 46. Построение на лыжах. Техника передвижения на лыжах.		
34	Скользкий шаг. Разучивание.		
35	Скользкий шаг без палок.		
36	Ступающий шаг. Разучивание		
37	Передвижение скользким шагом. Повороты переступанием на месте.		
38	Передвижение скользким шагом. Повороты переступанием на месте.		
39	Передвижение на лыжах ступающим и скользким шагом.		
40	Попеременно двухшажный ход.		
41	Попеременно двухшажный ход. Дистанция 500м.		
42	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.		
43	Попеременно двухшажный ход. Спуск с небольшого склона. Подъем «ёлочкой»		
44	Попеременно двухшажный ход. Эстафеты		
<i>Подвижные игры на основе баскетбола 16 часов</i>			
45	ТБ при занятиях подвижными играми. Инструкция № 47. Эстафеты и игры с мячом		
46	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Перестрелка»		
47	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Перестрелка»		
48	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячом.		
49	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячом.		
50	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Передача мяча в движении. Игра «Салки мячом»		
51	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.		
52	Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяч		

	водящему».		
53	Ведение мяча в движении. Передачи в движении. Игра «Перестрелка»		
54	Ведение мяча в движении. Передачи в движении. Игра «Перестрелка»		
55	Передачи в движении. Ловля мяча. Эстафеты с предметами.		
56	Передачи в движении. Ловля мяча. Эстафеты с предметами.		
57	Игры «Салки мячом», «Вышибалы».		
58	Игра «Попади в мяч». Игры, эстафеты.		
59	Игра «Попади в мяч». Игры, эстафеты.		
60	Игры по выбору.		
<i>Легкая атлетика 6 часов</i>			
61	ТБ на лёгкой атлетике. Инструкция № 45. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.		
62	Бег на 30 метров. Бег в заданном коридоре.		
63	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Бег.		
64	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Бег.		
65	Бег. Метание малого мяча в цель.		
66	Бег. Метание на дальность.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№	Название темы урока	Плановые	Скорректированные сроки
Легкая атлетика 9 ч.			
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры.		
2	Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения		
3	Ходьба и бег. Понятие «Короткая дистанция».		
4	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.		
5	Техника высокого старта. Бег 30 м. – контрольно измерительное мероприятие.		
6	Челночный бег. Игра «Слушай сигнал».		
7	Броски малого мяча. Игра «Попади в мяч».		
8	Бег 1000м. Понятие «Скорость бега» Подвижные игры.		
9	Прыжок в длину с места. Игра «Слушай сигнал».		
Подвижные игры 9 ч.			
10	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры с элементами прыжков.		
11	Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.		
12	Подъем туловища из положения лежа на спине (60 сек).		
13	Стойки, передвижения остановки.		
14	Ловля и передача мяча на месте.		
15	Ведение мяча на месте. Подвижные игра «Пятнашки».		
16	Ловля и передача мяча в движении.		
17	Передачи мяча в движении.		
18	Ведение мяча с изменением направления.		
Гимнастика 14 ч			
19	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Перекаты. Игра «Иголка и нитка».		
20	Перекаты в группировке. Игра «Иголка и нитка».		
21	Стойка на лопатках.		
22	Кувырок вперед. Подвижная игра «Иголка и нитка».		
23	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		
24	Подтягивания (м), отжимания (д).		
25	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Пройди бесшумно».		
26	Комбинация на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку 60 сек.		

27	Висы, упоры. Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности. Подвижная игра «Светофор».		
28	Перелезание через препятствия. Подвижная игра «Посадка картофеля».		
29	Акробатическая комбинация – контрольно измерительное мероприятие.		
30	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость.		
31	Лазание по канату. Игра «Перестрелка».		
32	Лазание по наклонной скамейке. Круговая тренировка.		
Лыжная подготовка 14 ч			
33	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.		
34	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		
35	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
36	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		
37	Дистанция 500 м.		
38	Попеременно двухшажный ход. Игра «Финские салки».		
39	Спуск в средней (основной) стойке, торможение падением.		
40	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «По местам».		
41	Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».		
42	Спуски с прохождением ворот.		
43	Прохождение дистанции 1 км. – контрольно измерительное мероприятие.		
44	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		
45	Лыжные эстафеты. Игра «Быстрый лыжник».		
46	Подвижные игры на лыжах.		
Подвижные игры на основе баскетбола 16 часов.			
47	ТБ при занятиях подвижными играми. Эстафеты и игры с мячом.		
48	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		
49	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.		
50	Передача мяча – контрольно измерительное мероприятие. Игра «Передал-садись».		
51	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.		
52	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами		
53	Эстафеты с мячами. Приседания за 60 сек.		
54	Игра «Передал-садись». Развитие выносливости.		
55	Прыжки на скакалке 60 сек.		

56	ОРУ. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка».		
57	Пресс 60 сек. Подвижные игры по выбору.		
58	Игры «Перестрелка».		
59	Игры по выбору.		
Легкая атлетика 9 ч.			
60	ТБ на лёгкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.		
61	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка»		
62	Прыжок в длину с места..Челночный бег 3*10м.		
63	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
64	Бег на 60 метров.		
65	Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижные игры.		
66	Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «День и ночь».		
67	Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Вышибалы».		
68	Бег 1000 м без учета времени.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Плановые сроки	Скорректированные сроки
<i>Лёгкая атлетика 11 часов</i>			
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры. Инструкция № 40, 45. Построение, ходьба, бег. Техника высокого старта		
2	Техника высокого старта. Бег 30м, 60м.		
3	Бег на результат 30м - контрольно измерительное мероприятие, 60м.		
4	Прыжок в длину с разбега, с места, через препятствие		
5	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Многоскоки. Прыжок в длину с места - учёт		
6	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Челночный бег 3х10м.		
7	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бег 4мин.		
8	Чередование бега и ходьбы. Бег 5 мин. Игры.		
9	Чередование бега и ходьбы. Бег 5 мин. Игры.		
10	Бег 1000 мет. Эстафеты. Игры		
11	Бег 1000 мет. – учёт. Игры		
<i>Подвижные игры 7 часов</i>			
12	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Инструкция № 47. Игры «Пустое место», «Белые медведи».		
13	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.		
14	ОРУ. Игры «прыжки по полосам», «Волки во рву».		
15	ОРУ. Игры «прыжки по полосам», «Волки во рву».		

16	ОРУ. Игры. Эстафеты.		
17	ОРУ. Игры «Хвостики», Тег-регби.		
18	ОРУ. Игры «Хвостики», Тег-регби		
<i>Гимнастика 14 часов</i>			
19	Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 41. Строевые команды. Перекаты, кувырки.		
20	Строевые команды. Перекаты, кувырки в группировке. Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лёжа.		
21	Строевые команды. Перекаты, кувырки 2-3 в группировке. Акробатическая комбинация.		
22	Строевые упражнения. Круговая тренировка.		
23	Строевые команды. Перекаты, кувырки 2-3 в группировке. Акробатическая комбинация.		
24	Строевые команды. Перекаты, кувырки 2-3 в группировке. Акробатическая комбинация-учёт(контрольно измерительное мероприятие)		
25	Перестроения в колонны и шеренги. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.		
26	Перестроения в колонны и шеренги. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку - учёт		
27	Перестроения в колонны и шеренги. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе. Круговая тренировка.		
28	Подтягивание в висе – учёт . Эстафеты с элементами гимнастики.		
29	Ходьба по гимнастическому бревну(скамейке). Перелезание через гимнастического козла. Лазанье по наклонной скамейке и канату.		
30	Ходьба по гимнастическому бревну(скамейке). Перелезание через гимнастического козла. Лазанье по наклонной скамейке и канату.		
31	Перелезание через гимнастического козла. Лазанье по наклонной скамейке и канату – учёт. Эстафеты.		
32	Отжимания – учёт. Лазанье по канату. Эстафеты.		
<i>Лыжная подготовка 14 часов</i>			
33	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки № 46.		

	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах		
34	Скользкий шаг. Скользящий шаг без палок.		
35	Совершенствование техники скользящего шага без палок. Повороты на лыжах.		
36	По переменно двухшажный ход, одношажный ход.		
37	По переменно двухшажный ход, одношажный ход. Дистанция 500м.		
38	Лыжные ходы. Подъём «лесенкой» и спуск в высокой, в средней (основной), стойке.		
39	Лыжные ходы. Спуски в высокой и средней стойках.		
40	Техника лыжных ходов - учёт. Спуски и подъёмы на лыжах.		
41	Спуски со склона. Подъём ступающим шагом. Лыжные ходы.		
42	Совершенствование техники лыжных ходов.		
43	Дистанции 1км - Контрольно измерительное мероприятие.		
44	Встречная эстафета. Гонка на дистанции 500 м.		
45	Лыжные ходы. Подвижные игры на лыжах.		
46	Лыжные ходы. Подвижные игры на лыжах.		
<i>Подвижные игры на основе баскетбола 17 часов</i>			
47	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Инструкция № 47. Ловля и передача мяча в движении. Упражнение на пресс – учёт.		
48	Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал-садись», «Сбей конус»		
49	Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель, кольцо. Игра «гонка мячей по кругу». «Сбей конус».		
50	Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель, кольцо. Игра «Пионербол» правила.		
51	Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель, кольцо. Игра пионербол. «Мяч капитану»		

52	Передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель, кольцо. Игра «Пионербол», «Мяч капитану»		
53	Передачи мяча на месте. Упражнения с мячом. Бросок после остановки. «Мяч капитану», «Пионербол»,		
54	Передачи мяча на месте и в движении – контрольно измерительное мероприятие. Упражнения с мячом. Бросок в движении или после остановки. «Мяч капитану»		
55	Передачи мяча на месте в тройках, группах. Упражнения с мячом в движении. Бросок после остановки. Игра «Передачи в командах», «Сбей конус»		
56	Передачи мяча на месте в тройках, группах. Упражнения с мячом в движении. Бросок после остановки. Игра «Передачи в командах», «Сбей конус»		
57	Передачи мяча. Упражнения с мячом на месте и в движении. Правила игры мини-баскетбол. Челночный бег 3х10метров – учёт.		
58	Передачи мяча. Упражнения с мячом на месте и в движении. Игра мини-баскетбол.		
59	Передачи мяча. Упражнения с мячом на месте и в движении. Игра мини-баскетбол.		
60	Упражнения с мячом на месте и в движении. Броски в командах. Игра мини-баскетбол.		
61	Упражнения с мячом на месте и в движении. Броски в командах. Игра мини-баскетбол.		
<i>Лёгкая атлетика 7 часов</i>			
62	Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры. Инструкция № 45. Ходьба через препятствия. Упр. на координационной лесенке. Бег 60 метров.		
63	Бег на результат 30,60 метров.		
64	Прыжки с разбега, многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.		
65	Прыжки в длину, в высоту, с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».		
66	Метание на дальность. Беговые упражнения. Бег 4-5 минут		

67	Метание на дальность. Беговые упражнения. Бег 4-5 минут		
68	Беговые упражнения. Бег 6 минут		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Плановые сроки	
<i>Лёгкая атлетика 10 часов</i>			
1	ТБ на уроках физической культуры. Инструкции № 40, 45. Специальные беговые упражнения.		
2	Техника высокого старта. Челночный бег 3х10м.		
3	Прыжок в длину с места		
4	Контрольно-измерительное мероприятие: Бег 30м.		
5	Прыжок в длину с разбега		
6	Бег 60м. Метание мяча в цель		
7	Метание мяча на дальность		
8	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. Многоскоки.		
9	Бег 1500м без учёта времени.		
10	Бег 1000 м.		
<i>Подвижные игры 10 часов</i>			
1	ТБ на подвижных играх. Инструкция №47. Стойки, передвижения, остановки.		
2	Ловля и передача мяча на месте.		
3	Ведение мяча на месте.		
4	Ведение на месте и в движении		
5	Ловля и передачи мяча в движении.		
6	Правила игры в мини-баскетбол.		
7	Прыжки через скакалку за 60 сек.		
8	Передача мяча в парах от груди.		
9	Ведение мяча с изменением направления		
10	Эстафеты с элементами баскетбола		

<i>Гимнастика 12 час</i>			
1	ТБ на гимнастике. Инструкция № 41. Строевая подготовка.		
2	Перестроения, кувырок вперед, стойка на лопатках		
3	Акробатика.		
4	Кувырок вперед		
5	Прыжки через скакалку за 60с		
6	Подтягивание (м), отжимание (д).		
7	Упражнение на гибкость. Акробатическая комбинация		
8	Контрольно-измерительное мероприятие: акробатическая комбинация.		
9	Висы на канате и перекладине. Лазание по канату		
10	Лазание по канату. Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности		
11	Комбинация на гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке		
12	Подъем туловища за 60с. Круговая тренировка.		
<i>Лыжная подготовка 14 часов</i>			
1	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Инструкция № 46. Закаливание. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		
2	Скользкий шаг.		
3	Совершенствование техники скользящего шага без палок. Лыжные эстафеты		
4	Дистанция 500м.		
5	Подъем «лесенкой» и спуск в высокой стойке.		
6	Спуск в средней (основной) стойке		
7	Прохождение дистанции 2км без учёта времени		
8	Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой».		
9	Спуски с прохождением ворот. Совершенствование техники лыжных ходов.		

10	Контрольно-измерительное мероприятие: лыжные гонки 1000м		
11	Спуски в высокой и средней стойках. Подвижные игры на лыжах		
12	Подъём «лесенкой» и спуск в низкой стойке.		
13	Подъём ступающим шагом.		
14	Встречная эстафета.		
<i>Подвижные игры 11 часов</i>			
1	ТБ на подвижных играх в спортивном зале. Инструкция № 47. Ведение мяча на месте и в движении		
2	Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры		
3	Пресс за 60с. Передачи на месте и в движении		
4	Ведение с изменением скорости и направления движения. Игры «Пройди болото», «Попади в мяч»		
5	Ловля и передача мяча в движении.		
6	Прыжки через скакалку за 60сек. Игры «Воробьи-Вороны!», «Передай мяч!»		
7	Ловля и передача мяча в движении. Мини-баскетбол		
8	Баскетбол, игра «Мяч среднему»		
9	Контрольно-измерительное мероприятие: передачи мяча. Игра «Мяч в корзину»		
10	Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол.		
11	Пионербол. Эстафеты.		
<i>Лёгкая атлетика 8 часов</i>			
1	ТБ на лёгкой атлетике. Инструкция № 45. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту		
2	Техника высокого старта. Преодоление малых препятствий		
3	Челночный бег 3x10м		
4	Бег 30 м. Метание мяча		
5	Бег 60м. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
6	Метание мяча в цель		

7	Кроссовая подготовка		
8	Бег 1000м		
<i>Подвижные игры 3 часа</i>			
1	Инструктаж № 47. Спортивные футбол, пионербол.		
2	Спортивные футбол, пионербол.		
3	Спортивные футбол, пионербол.		

2 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ Упражнения	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1 Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
2 Метание набивного мяча (см)	310	245	215	280	215	175
3 «Челночный бег» 3x10 м (с)	9,2	9,7	10,4	9,5	10,4	11,2
4 Прыжки со скакалкой за 10с	22	20	18	24	22	20
5 Поднимание туловища за 1 мин	35	24	20	30	21	13
6 Наклон вперед сидя (см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
7 Бег 30 м (с)	6,0	6,5	7,1	6,2	6,7	7,3
8 Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13	17	12	7
9 Подтягивание (раз)	4	2	1	10	5	3
10 Отжимание (раз)	17	10	7	11	6	4
11 Ходьба на лыжах 1 км	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
12 Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
13 Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
14 Кросс 1000 м. (мин, с)	Без учёта времени			Без учёта времени		

3 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Упражнения	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120	145	130	110
2	Прыжок в длину с разбега (см)	265	210	190	230	190	170
3	Метание набивного мяча (см)	360	270	220	345	265	215
4	«Челночный бег» 3x10 м (с)	8.8	9.3	9.9	9.0	9.8	10.4
5	Прыжки со скакалкой за 15 с	28	26	24	32	30	38
6	Поднимание туловища за 1 мин	38	30	24	32	20	15
7	Наклон вперед сидя (см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
8	Бег 30 м (с)	5.6	6.2	6.8	5.8	6.5	7.0
9	Метание малого мяча 150г (м)	26	21	16	17	14	10
10	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1	12	6	5
11	Отжимание (раз)	20	11	8	12	7	5
12	Ходьба на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
13	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6	12.1	8.8	5
14	Метание в цель с 6 м	4	3	1	4	3	1
15	Кросс 1500 м (мин, с)	Без учёта времени			Без учёта времени		

4 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Упражнения	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	150	130	120
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (с)	8.5	9.3	9.8	8.7	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 15с	34	32	30	38	36	34
5	Поднимание туловища за 1 мин.	42	32	25	36	25	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+8	+4	+2	+12	+5	+3
7	Бег 30 м (с)	5.4	6.0	6.5	5.6	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	19	18	15	13
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2	15	9	7
10	Отжимание (раз)	22	13	10	13	7	5
11	Ходьба на лыжах 1 км	6.45	7.15	7.45	7.15	7.45	8.15
12	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	210	190
13	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2	4	3	2
14	Кросс 2000 м. (мин, с)	Без учёта времени			Без учёта времени		

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол № 1 от 26 августа 2020г.

Руководитель ШМО _____ /Вовченко Д.С.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

МОУ Островецкая СОШ _____ / Королёва О.А.

«__» _____ 2020 г.