

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Василия Степановича Чекмасова
с.Большое Микушкино муниципального района Исаклинский Самарской области

Рассмотрена методическим объединением учителей физ. культуры
технико-технологического цикла

Протокол № 1 от
« 31 » 08 2020 г.

Председатель МО
Иванов С.В.

Проверена заместителем
директора по УВР
« ____ » ____ 20__ г.
Заместитель директора по
УВР С.Л.Разеева



Рабочая программа
по физической культуре
1-4 класса
Срок реализации 4 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009 г (*в ред. от 31.12.2015*).
2. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (*в ред. от 28.10.2015*).
3. Рабочей программой «Физическая культура. 1-4 класс» Лях В.И., 2020 год.
4. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ им. В.С.Чекмасова с. Большое Микушкино, утвержденной приказом директора школы № 101/16-од от 31.08.2015 года

Программа ориентирована на работу по УМК:

1. Физическая культура. 1-4 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. ФГОС/ В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.
2. В. И. Лях, Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение». 2015 год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, который 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.

Цель программы: 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом школы на занятия физической культурой в 1-4 классах начальной школы отводится 102 ч (3 часа в неделю, 1 класс-33 учебные недели, 2-4 класс-34 учебные недели).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты :

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 её 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:

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 1 КЛАСС

1. Легкая атлетика (26 ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой

2. Подвижные игры (19 ч)

На материале раздела «Гимнастика»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах)

3. Гимнастика (18 ч)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

4. Лыжная подготовка (21 ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

5. Элементы спортивных игр (13 ч)

Мини-футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

6. Вводный урок и тестирование (2 ч)

Требования к проведению занятий и техника безопасности на уроках физической культуры.

Проведение тестирования.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Учащиеся должны знать:

Историю возникновения физкультуры. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики. Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц. Особенности дыхания. Особенности температурного режима.

Способы закаливания организма и основные приемы массажа. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Учащиеся должны уметь:

Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость. В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений. В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками метаниями Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать достаточный уровень физического развития.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10–12	6–10	3 – 5	10–12	6–10	3 – 5
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ в 1 КЛАССЕ

Раздел программы	Тема урока	Форма	Количество часов
ВВЕДЕНИЕ (1 ч)	Вводный урок.		1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)	Закрепление строевых упражнений		1
	Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах.		1
	Обучение высокому старту. Бег с ускорением.		1
	Обучение прыжку в длину с места.		1
	Закрепление навыка прыжка с одной		1

	ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости.		
	Закрепление навыков бега и прыжков.		1
	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров.		1
	Метание теннисного мяча на дальность.		1
	Челночный бег.		1
	Строевые упражнения.		1
	Прыжки в высоту через препятствие 30 см.		1
	Закрепление прыжков в высоту через препятствие.		1
	Тестирование.	Тестирование	1
	Старт из различных положений.		1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 ч)	Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей.		1
	Развитие координационных способностей в эстафетах		1
	Разучивание игр.		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.		1
	Развитие двигательных способностей.		1
	Беседа о личной гигиене.		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без		1
	Повторение правил подвижных игр, развитие скоростно-силовых способностей.		1
	ГИМНАСТИКА (18ч)	Упражнения на развитие координации движений.	
Обучение перекату назад с группированием.			1
Упражнения на развитие гибкости.			1
Обучение кувырку вперед в группировке.			1
Обучение стойке на лопатках.			1
Обучение кувырку назад.			1
Разучивание танцевальных движений			1
Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.			1

	Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед		1
	Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.		1
	Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.		1
	Совершенствование прыжков со скакалкой.		1
	Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.		1
	Упражнения в равновесии-закрепление.		1
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.		1
	Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Беседа о правильной осанке.		1
	Закрепление подтягивания. ОРУ с мячом.		1
	Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий.		1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (3ч)	Разучивание игр.		1
	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах		1
	Подвижные игры на развитие координации движений		1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч)	О/т и ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг.		1
	Обучение скользящему шагу без палок.		1
	Закрепление скользящего шага.		1
	Закрепление скользящего шага.		1
	Закрепление изученных ходов.		1
	Закрепление скользящего шага. Обучение поворотам переступанием		1
	Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.		1
	Разучивание подвижных игр на лыжах		1
	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.		1
	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.		1
	Лыжная эстафета и подвижные игры.		1
	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.		1
	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени.		1
	Совершенствование подъемов и		1

	спусков.		
	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.		1
	Эстафеты.		1
	Эстафеты. Зачет скользящего шага		1
	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.		1
	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.		1
	Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени		1
	Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами		1
ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА(9 ч)	Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.		1
	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.		1
	Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча		1
	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.		1
	Передача мяча в движении.		1
	Броски мяча в кольцо.		1
	Броски мяча в кольцо.		1
	Закрепление элементов.		1
	Закрепление элементов.		1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)	Обучение прыжкам в высоту 30см.		1
	Развитие скоростных качеств. Закрепление прыжков в высоту		1
	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.		1
	Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.		1
	Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30м		1
	Обучение прыжкам в длину.		1
	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м.		1
	Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.		1
	Зачет в беге на 30 м.		1
	Метание мяча на дальность и в цель.		1
	Развитие двигательных качеств. Зачет метания мяча в цель.		1
	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции		1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Обучение русским народным играм.		1

(4 ч)	Закрепление правил игр.		1
	Обучение русским народным играм.		1
	Тестирование	Тестирование	1
ЭЛЕМЕНТЫ МИНИ-ФУТБОЛА (4 ч)	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам.		1
	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам.		1
	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам.		1
	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам.		1
	Подведение итога года. Тестирование	Тестирование	1
		ИТОГО	99 часов

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО 2 КЛАССЕ

1. Легкая атлетика (26 ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой

2. Подвижные игры (21 ч)

На материале раздела «Гимнастика»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах)

3. Гимнастика (18 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

4. Лыжная подготовка (21 ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

5. Элементы спортивных игр (13 ч)

Мини-футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

6. Вводный урок и тестирование (3 ч)

Требования к проведению занятий и техника безопасности на уроках физической культуры. Проведение тестирования.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

Учащиеся должны знать:

Историю возникновения физкультуры. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики. Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц. Особенности дыхания. Особенности температурного режима.

Способы закаливания организма и основные приемы массажа. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Учащиеся должны уметь:

Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость. В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений. В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками метаниями Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать достаточный уровень физического развития.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

**Уровень физической подготовленности
2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО 2 КЛАССЕ

I четверть

№	Дата	Раздел программы	Тема урока	Форма	Количество часов
1		ВВЕДЕНИЕ (1 ч)	Вводный урок. О/т на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый-второй). Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч соседу», «Точно в мишень»,		1
2		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)	Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом). Разучивание игр «Точно в мишень», «Вызов номеров»,		1
3			Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах.		1
4			Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр «Шишки – желуди – орехи», «Невод»		1
5			Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места.		1
6			Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и «Точно в мишень», «Вызов номеров»,		1
7			Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и «Шишки – желуди – орехи», «Невод» .		1

8			Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение.		1
9			Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.		1
10			Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Челночный бег-развитие скоростных способностей		1
11			Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.		1
12			Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.		1
13			Закрепление прыжков в высоту через препятствие П/и «Заяц без дома», «Пустое место»,		1
14			Обучение играм ««Космонавты», «Мышеловка». Тестирование.	Тестирование	1
15			Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.		1
16		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 ч)	Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и «Заяц без дома», «Пустое место»,		1
17			Развитие координационных способностей в эстафетах		1
18			Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», Салки.		1
19			Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.		1
20			Путешествие в лес. Развитие двигательных способностей		1
21			Профилактика плоскостопия. Беседа о личной гигиене.		1
22			П/и «Веселый мяч» Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
23			П/и «Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
24			П/и «Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей		1
25			П/и «Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и		1

			координационных способностей		
26			Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без		1
27			Подведение итога четверти. Повторение правил подвижных игр развитие скоростно-силовых способностей.		1

2 четверть

28		ГИМНАСТИКА (18 ч)	О/т на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.		1
29			ОРУ со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием.		1
30			Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.		1
31			Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке.		1
32			Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках.		1
33			Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.		1
34			Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений		1
35			Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.		1
36			ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед		1
37			Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.		1
38			Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.		1
39			Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия.		1
40			Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.		1
41			Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии-закрепление.		1
42			Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.		1
43			Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Беседа о правильной осанке.		1
44			Закрепление подтягивания. ОРУ с мячом.		1

45			Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. Танцевальные движения закрепление	1
46		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (3ч)	Разучивание игр: «Кто лишний», «Команда быстроногих».	1
47			Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1
48			Подвижные игры на развитие координации движений	1

3 четверть

49		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч)	О/т и ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1
50			Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок.	1
51			Закрепление скользящего шага. П/и.	1
52			Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах	1
53			Беседа о значении занятий л/п. Обучение игре» «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.	1
54			Закрепление скользящего шага. П/и Обучение поворотам переступанием	1
55			Беседа об особенностях температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	1
56			Разучивание подвижных игр на лыжах	1
57			Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	1
58			Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
59			Лыжная эстафета и подвижные игры. Беседа об особенностях дыхания.	1
60			Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
61			Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
62			Совершенствование подъемов и спусков.	1
63			Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1
64			П/игры и эстафеты.. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	1

65			Эстафеты. Зачет скользящего шага		1
66			Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.		1
67			Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.		1
68			Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени		1
69			Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами		1
70		ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА(9 ч)	О/т при игре в баскетбол. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.		1
71			Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.		1
72			Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча		1
73			Закрепление передач. Обучение ведению мяча.		1
74			П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении.		1
75			Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.		1
76			Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.		1
77			Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах		1
78			Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах		1

4 четверть

79		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)	Т/с на уроках л/атлетики Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см.		1
80			Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту		1
81			Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.		1
82			Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.		1
83			Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30м		1
84			Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п/и		1
85			Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.		1

86			Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.		1
87			Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину		1
88			Метание мяча на дальность и в цель в п/и. Совершенствование прыжка в длину.		1
89			Развитие двигательных качеств в п/и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель.		1
90			Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции		1
91		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (6ч)	Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»		1
92			Закрепление правил игр «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»		1
93			Обучение русским народным играм «Невод», «Зайка».		1
94			Тестирование	Тестирование	1
95			Развитие скоростных качеств в русских народных играх «Черная палочка»,		1
96			Развитие скоростных качеств «Двойные горелки», «Черная палочка»,		1
97			Развитие двигательных качеств в РНИ «Каликало», « Калечина-малечина» и др.		1
98		ЭЛЕМЕНТЫ МИНИ-ФУТБОЛА(4 ч)	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам		1
99			Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам		1
100			Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам		1
101			Развитие двигательных качеств в мини футболе по упрощенным правилам	Тестирование	1
102			Подведение итога года. Тестирование	Тестирование	1
				ИТОГО	102 часа

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 3 КЛАССЕ

1. Легкая атлетика (43ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги

2. Подвижные игры (25ч)

На материале раздела «Гимнастика»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

3. Гимнастика (22 ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

4. Лыжная подготовка (22ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

5. Элементы спортивных игр (ч)

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

6. Вводный урок и тестирование (3 ч)

Требования к проведению занятий и техника безопасности на уроках физической культуры. Проведение тестирования.

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 3 КЛАССЕ

п/п	Раздел программы	Тема	Форма урока	Кол-во часов
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 часов)	Вводный.		1
2.		Прыжки в длину		1
3.		Прыжки на одной и двух ногах		1
4.		Прыжки в высоту с мягким приземлением		1
5.		Прыжки в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега		1
6.		Многоскоки с ноги на ногу		1
7.		Прыжки через верёвочку на высоте 30-60 см		1
8.		Прыжки в высоту с 3 шагов разбега		1
9.		Бег на дистанцию 30 м.		1
10.		Эстафета с прыжками		1

11.		Полоса препятствий.		1
12.		Метание мяча.		1
13.		Метание, стоя боком по направлению метания.		1
14.		Метание мяча с расстояния 4-8 метров		1
15.	Спортивные игры (13 часов)	Подвижные игры		1
16.		Метание мяча в цель		1
17.		Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени		1
18.		Броски мяча в стену		1
19.		Броски мяча в щит		1
20.		Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»		1
21.		Броски мяча в стену одной и обеими руками		1
22.		Метание мяча		1
23.		Полоса препятствий		1
24.		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		1
25.		Переползание		1
26.		Эстафета с лазанием и перелезанием		1
27.		Ура! Каникулы! Подвижные игры.		1
28.		Гимнастика (21 час)	Вводный урок	
29.	Лазание по канату			1

30.		Лазание по канату.	1
31.		Упражнения в равновесии	1
32.		Прыжок в упор присев на горку матов	1
33.		Разновидности ходьбы и бега.	1
34.		Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	1
35.		Упражнения в равновесии.	1
36.		Акробатические упражнения	1
37.		Перекаты в группировке	1
38.		Кувырок назад.	1
39.		Кувырок назад	1
40.		Кувырок в группировке вперёд	1
41.		Стойка на лопатках с опорой прямыми ногами	1
42.		Кувырок в группировке «мост»	1
43.		Акробатические упражнения.	1
44.		Танцевальные упражнения	1
45.		Приставные шаги	1

46.				1
		Шаг с притопом		
47.				1
		Шаг с притопом.		
48.				1
		Танцевальные шаги		
1.	Лыжная подготовка (22 часа)			1
		Техника безопасности		
50.				1
		Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.		
51.				1
		Лыжная подготовка. Скользкий шаг без палочек.		
52.				1
		Лыжная подготовка		
53.				1
		Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом с палками.		
54.				1
		Лыжная подготовка. Повороты переступанием вокруг пяток.		
55.				1
		Лыжная подготовка. Подъём на склон ступающим шагом.		
56.			1	
	Лыжная подготовка. Ходьба скользящим шагом с палками			
57.			1	
	Лыжная подготовка. Эстафета. Дистанция 50 метров.			
58.			1	
	Лыжная подготовка. Упражнения на склоне с лёгким подскоком.			
59.			1	
	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом			
60.			1	
	Лыжная подготовка. Совершенствование передвижения скользящим шагом.			
61.			1	
	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 800 метров.			

62.		Лыжная подготовка. Соревнование по лыжным гонкам на дистанции 1000 метров.		1
63.		Лыжная подготовка. Передвижение равномерной скоростью до 2-2,5 км.		1
64.		Лыжная подготовка. Упражнения на склоне с лёгким подскоком		1
65.		Лыжная подготовка. Передвижение равномерной скоростью		1
66.		Лыжная подготовка. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 1000 метров.		1
67.		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции. 800 метров. Игра «Быстрый лыжник».		1
68.		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 800 м.		1
69.		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции		1
70.		Прощайте, снег, мороз и лыжи!		1
71.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(30 ч)	Переправа через препятствия		1
72.		Опорный прыжок в упор присев на горку матов.		1
73.		Лазание по канату произвольным способом в три приёма.		1
74.		Метание мяча.		1
75.		Броски мяча в стену одной и обеими руками		1
76.		Броски мяча в щит 2-4 метра.		1

77.		Броски мяча в щит 2-4 метра , в стену на дальность отскока от стены		1
78.		Игры-эстафеты .		1
79.		Вводный урок. Повторение изученных упражнений.		1
80.		Метание мяча из-за плеча с места на дальность.		1
81.		Метание мяча.		1
82.		Подвижные игры		1
83.		Броски мяча в стену одной и обеими руками		1
84.		Броски мяча в щит 2-4 метра		1
85.		Броски мяча в щит 2-4 метра. Игры-эстафеты с мячами.		1
86.		Упражнения в равновесии		1
87.		Ходьба на носках по линии разметки спортивного зала		1
88.		Ходьба и бег с ускорением.		1
89.		Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.		1
90.		Соскок из стойки «продольно» с мягким приземлением		1
91.		Стойка на одной ноге с закрытыми глазами		1
92.		Прыжок в длину с 3-5 шагов с разбега.		1

93.		Прыжок в длину и высоту с 3-5 шагов с разбега.		1
94.		Прыжок в длину с 3-5 шагов с разбега с отталкиванием из определённой зоны		1
95.		Эстафета с прыжками.		1
96.		Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».		1
97.		Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.		1
98.		Учёт-тестирование наклон вперёд из положения сидя на полу		1
99.		Учёт-тестирование прыжок в длину с места, челночный бег		1
100.		Здравствуй , лето!		1
101.	Тестирование (2 часа)	Тестирование		1
102.		Тестирование		1
		ИТОГО		102

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ в 4 КЛАССЕ

1. Легкая атлетика (37 ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры на материалах раздела

Элементы спортивных игр на материалах раздела

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

2. Гимнастика (34 ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Элементы спортивных игр на материале раздела

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

3. Лыжная подготовка (30 ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

4. Тестирование (1 ч)

Требования к проведению занятий и техника безопасности на уроках физической культуры. Проведение тестирования.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Учащиеся должны знать:

Историю возникновения физкультуры. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики. Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц. Особенности дыхания. Особенности температурного режима.

Способы закаливания организма и основные приемы массажа. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Учащиеся должны уметь:

Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость. В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений. В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками метаниями Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать достаточный уровень физического развития.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ**

№ п/п	Раздел программы	Тема	Форма	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика (14 ч.)	Лёгкая атлетика. Техника высокого старта		1
2.		Лёгкая атлетика. Бег на 30 метров.		1
3.		Кроссовая подготовка.		1
4.		Техника высокого старта.		1
5.		Бег на 100 м, 200 м.		1
6.		Кросс на 800 м.		1
7.		Прыжок в длину с места.		1
8		Метание малого мяча.		1
9		Метание мяча в цель.		1
10		Бег на 60 м с высокого старта.		1
11		Многоскоки. ОРУ типа зарядки.		1
12		Общая физическая подготовка с большим мячом.		1
13		Преодоление полосы из 5 препятствий.		1
14		Спортивная игра мини-футбол.		1

15	Гимнастика (34 часа)	Лазание по канату.		1
16		Разучивание упражнений на бревне.		1
17		Совершенствование упражнений на бревне.		1
18		Разучивание кувырка вперёд.		1
19		Упражнение "Мост" из положения лежа.		1
20		Кувырок вперед с перекатом назад.		1
21		Лазание по канату. Совершенствование.		2
22		Кувырок вперед с перекатом назад		1
23		Два кувырка вперед. Совершенствование.		2
24		Лазание по канату		2
25		Стойка на лопатках.		1
26		Упражнение с гимнастической скакалкой.		1
27		Повторение строевых упражнений.		1
28		Перестроение в 2 шеренги и обратно.		1
29		Лазание по канату.		1
30		Перелезание и ползание.		1
31		Упражнения с набивным мячом.		1

32		Акробатика "Мостик".		1
33		Акробатика. Стойка на лопатках.		1
34		Лазание по гимнастической стенке.		1
35		Упражнения на гимнастических снарядах.		2
36		Упражнения с большим мячом.		1
37		Упражнения на бревне.		1
38		Упражнения со скакалкой.		1
39		Упражнения на бревне		1
40		Лазание по гимнастической стенке		1
41		ОРУ с большим мячом.		1
42		Упражнения на гимнастической стенке.		2
43		Упражнения на бревне..		1
44	Лыжная подготовка (30 часов)	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.		1
45		Подъем наискось.		2
46		Прохождение дистанции до 1 км.		2
47		Бесшажный ход. Закрепление.		2

48		Катание с горы. Спуск в низкой стойке.		2
49		Спуск и подъем в гору.		1
50		Лыжная подготовка.		1
51		Скользящий шаг.		1
52		Подъем наискось.		1
53		Прохождение дистанции.		1
54		Одновременный ход. Прохождение дистанции.		1
55		Бесшажный ход. Прохождение дистанции.		1
56		Скользящий шаг. Закрепление.		1
57		Прохождение дистанции 1 км.		2
58		Спуск с горы.		1
59		Одновременный одношажный ход.		1
60		Прохождение дистанции 1,5 км.		2
61		Спуск и подъем в гору.		2
62		Одновременный ход.		2
63		Прохождение дистанции 1 километр.		3
64	Легкая атлетика (23 часа)	Легкая атлетика. Бег по времени до 1 минуты.		1

65		Бег 30 м с высокого старта.		1
66		Бег 30 м с низкого старта.		1
67		Прыжок в длину с места		1
68		Прыжок в высоту.		1
69		Совершенствование прыжка в высоту.		1
70		Кроссовая подготовка.		2
71		Лёгкая атлетика.		1
72		Бег на время до 3 минут.		1
73		Бег на 30 м, 60 м.		1
74		Метание малого мяча.		1
75		Метание мяча на дальность.		1
76		Бег на 100 м.		1
77		Бег на 200 м.		1
78		Кросс на 300 м.		1
79		Кросс на 1500 м.		1
80		Бег на 800 м.		1
81		Прыжок в длину.		1

82				1
		Бег на короткие дистанции.		
83		Бег с высокого старта.		1
84		Метание мяча.		1
85		Прыжок в длину с разбега.		1
86		Тестирование		1
			Итого	102

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Примечание В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Козел гимнастический	1
3.	Канат для лазания	1

4.	Скамейка гимнастическая жесткая	4
5.	Маты гимнастические	10
6.	Скакалка гимнастическая	5
7.	Палка гимнастическая	5
8.	Обруч гимнастический	5
9.	Планка для прыжков в высоту	1
10.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
11.	Мячи баскетбольные	5
12.	Сетка волейбольная	1
13.	Мячи волейбольные	5
14.	Мячи футбольные	2
15.	Аптечка медицинская	1