

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Краевая вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №12»

СОГЛАСОВАНО

зам.директора школы по УР

Луж Н.В. Тучина  
«31» августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ

директор школы

С.А. Черепихина  
«31» августа 2018г.

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

### 1 - 4 классы

(начальное общее образование)

Программа составлена *Коркешко Виталием Владимировичем*,  
учителем физической культуры КГКОУ КВСОШ № 12

Программа рассмотрена

на заседании методического объединения учителей  
естественно-научного цикла наук

«30» августа 2018г., протокол № 1

Руководитель ШМО С.А. Коркешко

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы (М.: Просвещение, 2013), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. № 17785)) с учетом учебного плана школы и Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-4 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура. 1-4 классы. (М.: Просвещение, 2013).

Рабочая программа составлена на 4 года обучения.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Требования к образовательным результатам учащихся**

#### **1 класс**

##### ***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Уровень</b>		
	<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени		

## **2 класс**

**иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

## **3 класс**

**иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Уровень</b>		
	<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.	6.00	6.30	7.00

**4 класс**

**знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Уровень</b>		
	<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.40	6.30

**Планируемые результаты освоения физической культурой**

**1. Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**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.

## **2. Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**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.

## **3. Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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 перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

### ***Личностные результаты***

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

### ***Метапредметные результаты***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Место предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в **1 классе** отводится **99 часов**, во **2-4 классах** по **105 часов**, из расчета **по 3 часа в неделю**, в 1 классе **33** учебные недели, во 2-4 классах – по **35** учебных недель. Всего на уровне начального общего образования – **414 часов**

### **Содержание курса**

#### **1 класс**

##### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### ***Способы физкультурной деятельности***

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

##### ***Физическое совершенствование***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

###### ***Гимнастика с основами акробатики***

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

#### *Легкая атлетика*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

#### *Спортивные игры*

**Футбол.** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

## **2 класс**

### ***Знания о физической культуре***

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### ***Способы физкультурной деятельности***

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

##### *Легкая атлетика*

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.

Подвижные игры 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 «Спортивные игры»:*

**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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### ***Способы физической деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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.

##### *Легкая атлетика*

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

##### *На материале спортивных игр:*

**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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### ***Знания о физической культуре***

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### ***Способы физической деятельности***

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот 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».

#### *Легкая атлетика*

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

#### *На материале спортивных игр:*

**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»).

## **Литература**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Примерная программа «Физическая культура, 1 – 11 классы».
3. В.И. Лях. Физическая культура, 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение. 2016.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Гимнастические маты	5 шт.
Баскетбольные щиты с корзиной	2 шт.
Перекладины	1 шт.
Гимнастические скамейки	2 шт.
Обручи	10 шт.
Гимнастические скакалки	15 шт.
Набивные мячи (1 кг, 2 кг)	20 шт.
Баскетбольные мячи	10 шт.
Волейбольные мячи	5 шт.
Футбольные мячи	10 шт.
Теннисные мячи	10 шт.
Гимнастический козел	1 шт.
Канаты для перетягивания	1 шт.
Кегли для проведения эстафет	1 компл.
Секундомер	1 шт.
Бревно гимнастическое	1 шт.
Мостик подкидной	2 шт.
Мяч гандбольный	1 шт.
Гири	2 шт.
Гантели	5 пар
Тренажер «беговая дорожка»	1 шт.
Тренажер «велосипед»	2 шт.
Тренажер	1 шт.
Конус разметочный	15 шт.
Стол для настольного тенниса	2 шт.
Ракетка для настольного тенниса	4 шт.
Медицинбол	5 шт.

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Раздел 1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>84</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
<b>3.1.</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
3.1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	5	5	5	5
3.1.2	Челночный бег 3x10	3	3	3	3
3.1.3	Прыжки в длину с места	5	6	6	6
3.1.4	Метание	5	6	6	6
<b>3.2.</b>	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
3.2.1	Бег в чередовании с ходьбой	2	3	3	3
3.2.2	Равномерный, медленный бег	2	3	3	3
3.2.3	Преодоление препятствий	1	2	2	2
3.2.4	Бег по пересеченной местности	2	3	3	3
3.2.5	Бег на выносливость 1000м.	1	1	1	1
<b>3.3</b>	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
3.3.1	Строевые упражнения	6	6	6	6
3.3.2	Перекаты, упоры, седы.	5	5	5	5
3.3.3	Лазанье, перелезание	4	4	4	4
3.3.4	Упражнения в равновесии	5	5	5	5
<b>3.4</b>	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
3.4.1	С элементами лёгкой атлетики	5	5	5	5
3.4.2	С элементами гимнастики и акробатики	5	5	5	5
<b>3.5</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
3.5.1	Баскетбол	12	12	12	12
3.5.2	Волейбол	10	10	10	10
3.5.3	Футбол	6	6	6	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>99</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

**Календарно-тематическое планирование, 1 класс - 99часов**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>
<b>Раздел 1</b>	<b>Знания о физической культуре - 5 часов</b>			
<b>1</b>	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Объяснять, что такое физическая культура, Олимпийские игры. Называть виды спорта Олимпийских игр.		
<b>2</b>	Современные Олимпийские игры.			
<b>3</b>	Олимпийская символика.			
<b>4</b>	Виды сорта Олимпийских игр.			
<b>5</b>	Что такое физическая культура			
<b>Раздел 2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности - 10 часов</b>			
<b>6</b>	Как сохранить и укрепить здоровье?	Знать способы сохранения и укрепления здоровья. Понимать роль и значение режима дня для человека. Уметь планировать режим дня. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, зарядки для глаз, для позвоночника. Характеризовать значение закаливания для укрепления здоровья. Подбирать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки.		
<b>7</b>	Режим дня и личная гигиена			
<b>8</b>	Составление режима дня.			
<b>9</b>	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.			
<b>10</b>	Оздоровительные упражнения для глаз. Правила проведения закаливающих процедур.			
<b>11</b>	«Соло для позвоночника».			
<b>12</b>	Бодрость, грация, координация.			
<b>13</b>	Общеразвивающие упражнения.			
<b>14</b>	Спортивная одежда и обувь.			
<b>15</b>	Самонаблюдение.			
<b>Раздел 3</b>	<b>Физическое совершенствование – 84 часа</b>			
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 18 часов</b>			
<b>16</b>	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять; техники бега на скорость, бега на выносливость. Демонстрировать бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать правила и технику выполнения		
<b>17</b>	Бег из разных исходных положений.			
<b>18</b>	Челночный бег 3х10м. положений.			

19	Специальные беговые упражнения.	челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Знать технику и уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением; технику выполнения прыжков и приземления. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Выполнять броски набивного мяча в корзину. Иметь представление о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
20	Высокий старт с последующим ускорением.			
21	Бег из разных исходных.			
22	Челночный бег 3x10м.			
23	Отжимание от скамейки. Равномерный бег.			
24	Прыжки по разметкам.			
25	Многоскоки.			
26	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»			
27	Прыжки в длину с места.			
28	Прыжки толчком двумя ногами.			
29	Броски большого мяча (1кг.) от груди.			
30	Броски большого мяча (1кг.) на дальность из-за головы.			
31	Броски большого мяча (1кг.) сидя из-за головы			
32	Броски и ловля мяча в парах.			
33	Метание в цель.			
.	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов</b>			
34	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Уметь преодолевать препятствия в беге. Демонстрировать способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой.		
35	Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба.			
36	Бег 30м.			
37	Медленный бег 400м. Развитие выносливости.			
38	Равномерный, медленный бег до 3 мин.			
39	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.			
40	Преодоление полосы препятствий.			
41	Бег на выносливость 1000м.			
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов</b>			

42	ТБ. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. Выполнять акробатические упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
43	Строевые упражнения. Игра «Проверь себя»			
44	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.			
45	Размыкание и смыкание в колонне на месте. Игра «Смена мест»			
46	Основные стойки гимнаста.			
47	Общеразвивающие гимнастические упражнения.			
48	Перекаты в группировке			
49	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»			
50	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.			
51	Мост.			
52	Передвижение по гимнастической стенке.			
53	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания			
54	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.			
55	Кувырок вперед.			
56	Кувырок назад.			
57	Прыжки со скакалкой.			
58	Эстафеты с обручами.			
59	Стойка на лопатках..			
60	Висы и упоры			
61	Передвижение по гимнастической стенке.			
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 10 часов				
62	Игра «К своим флажкам».	Знать правила подвижной игры и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные физические качества (быстрота, ловкость, координация, сила, прыгучести т.д). Понимать связь физических качеств с		
63	Игра «Быстро по местам».			
64	Игра «Не оступись»			
65	Игра «Точно в			

	мишень»	физическим развитием. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.		
66	Игра «Мяч водящему».			
67	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».			
68	Игра «Не урони мешочек».			
69	Игра «Ноги на весу».			
70	Игра «Третий лишний».			
71	Игра «Через холодный ручей».			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 28 часов				
72	ТБ. Бросок и ловля мяча на месте.	Знать и излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
73	ТБ. Ведение мяча на месте.			
74	ТБ. Ловля мяча на месте и в движении.			
75	ТБ. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.			
76	ТБ. Ловля и передача мяча в движении.			
77	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.			
78	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).			
79	Игра «Передай другому»			
80	Броски в цель (в щит)			
81	Ведение мяча в парах.			
82	Игра «У кого меньше мячей»			
83	Броски в цель (в кольцо, обруч)			
84	ТБ при игре в волейбол. Передача мяча			
85	Отработка основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху			
86	Прием мяча снизу			
87	Отработка основных технических и			

	тактических приемов игры, прием мяча снизу.			
88	Прямой нападающий удар.			
89	Отработка основных технических и тактических приемов игры: прямой нападающий удар.			
90	Подача нижняя и верхняя прямая.			
91	Отработка основных технических и тактических приемов игры: подача нижняя и верхняя прямая.			
92	Отработка основных технических и тактических приемов игры: умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.			
93	Учебная игра в волейбол.			
94	Т.Б.на занятиях спортивными играми.			
95	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.			
96	Т.Б.Удар по катящемуся мячу			
97	<b><i>Промежуточная аттестация за курс физической культуры 1 класса.</i></b>			
98	Учебная игра в футбол.			
99	«Малые Олимпийские игры» - спортивный праздник.			

**Календарно-тематическое планирование 2 класс - 105 часов**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>
<b>Раздел 1</b>	<b><i>Знания о физической культуре - 5 часов</i></b>			
<b>1</b>	Твой организм. Основные части тела..	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать, из чего состоит организм человека, перечислять внутренние органы, части скелета, называть основные мышцы. Объяснять, каким образом занятия физическими упражнениями влияют на укрепление здоровья. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.		
<b>2</b>	Основные внутренние органы. Скелет и мышцы.			
<b>3</b>	Правильная осанка.			
<b>4</b>	Что такое физическая культура.			
<b>5</b>	Олимпийские победы российских спортсменов.			
<b>Раздел 2</b>	<b><i>Способы физкультурной деятельности - 10 часов</i></b>			
<b>6</b>	Как сохранить правильную осанку?	Знать способы сохранения и укрепления здоровья. Понимать роль и значение правильной осанки для самочувствия человека. Уметь планировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Характеризовать оздоровительных процедур для сердца и кровеносных сосудов. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.		
<b>7</b>	Упражнения для укрепления мышц живота.			
<b>8</b>	Упражнения для мышц спины.			
<b>9</b>	Упражнения для укрепления мышц стоп ног			
<b>10</b>	Оздоровительные упражнения для укрепления сердца и кровеносных сосудов.			
<b>11</b>	Оздоровительные упражнения для глаз.			
<b>12</b>	Длина тела и масса тела.			
<b>13</b>	Физические упражнения для снижения массы тела.			
<b>14</b>	Дневник самонаблюдений.			
<b>15</b>	Упражнения для профилактики переутомления.			
<b>Раздел 3</b>	<b><i>Физическое совершенствование – 90 часов</i></b>			
.	<b><i>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 20 часов</i></b>			
<b>16</b>	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять; техники бега на скорость, бега на выносливость. Демонстрировать бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать правила и технику выполнения		
<b>17</b>	Бег из разных исходных положений			
<b>18</b>	Челночный бег 3х10м. положений			

19	Специальные беговые упражнения.	челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Знать технику и уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением; технику выполнения прыжков и приземления. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Выполнять броски набивного мяча в корзину Иметь представление о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
20	Бег на скорость.			
21	Высокий старт с последующим ускорением			
22	Бег из разных исходных.			
23	Челночный бег 3x10м.			
24	Техники кувырков вперед, назад.			
25	Совершенствование техник кувырков.			
26	Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°.			
27	Прыжки: в высоту с прямого разбега;			
28	Прыжки со скакалкой.			
29	Упражнения с обручем.			
30	Броски мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.			
31	Подбрасывание теннисного мяча.			
32	Прыжок в длину с места.			
33	Наклоны вперед-вниз, влево-вправо.			
34	Метание малого мяча на дальность из-за головы.			
35	Метание в цель.			
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 12 часов				
36	Ходьба по пересеченной местности с палками.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Уметь преодолевать препятствия в беге. Демонстрировать бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Демонстрировать способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега . Оценивать		
37	Ходьба на беговой дорожке.			
38	Самоконтроль при занятиях ходьбой.			
39	Отработка навыков бега.			
40	Отработка навыков бега:			
41	Бег на беговой дорожке..			
42	Специальные беговые упражнения			
43	Отработка навыков равномерного бега с			

	последующим ускорением.	собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой.		
44	Отработка навыков бега:			
45	Эстафета.			
46	Бег на короткие и средние дистанции.			
47	Бег на выносливость 1000м.			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20часов				
48	ТБ. Построение в шеренгу и в колону.	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. Выполнять акробатические упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки . Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.		
49	Строевые упражнения Игра «Становись-разойдись»			
50	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»			
51	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.			
52	Фигурная маршировка.			
53	Управление строем при проведении строевых упражнений с учебной группой.			
54	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом.			
55	Отработка навыков броска большого мяча снизу из положения стоя.			
56	Отработка навыков метания малого мяча на дальность из-за головы.			
57	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: обручем, скакалкой, гантелями.			
58	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания			
59	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.			

<b>60</b>	Акробатические упражнения: кувырки назад до упора.			
<b>61</b>	Мост.			
<b>62</b>	Упражнения с обручами.			
<b>63</b>	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.			
<b>64</b>	Акробатика: упражнения: прыжки со скакалкой с разным темпом.			
<b>65</b>	Кувырок вперед.			
<b>66</b>	Кувырок назад.			
<b>67</b>	Передвижение по гимнастической стенке.			
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 10 часов</b>				
<b>68</b>	Игра «К своим флажкам».	Знать правила подвижной игры и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные физические качества (быстрота, ловкость, координация, сила, прыгучесть и т.д). Понимать связь физических качеств с физическим развитием. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.		
<b>69</b>	Игра «Быстро по местам».			
<b>70</b>	Игра «Не оступись»			
<b>71</b>	Игра «Точно в мишень»			
<b>72</b>	Игра «Мяч водящему».			
<b>73</b>	Игра «Совушка».			
<b>74</b>	Игра «Бой петухов».			
<b>75</b>	Игра «У медведя во бору»			
<b>76</b>	Эстафеты с обручем.			
<b>77</b>	Эстафеты с мячом.			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 28 часов</b>				
<b>78</b>	ТБ. Бросок и ловля мяча на месте.	Знать и излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила		
<b>79</b>	ТБ. Ведение мяча на месте.			
<b>80</b>	ТБ. Ловля мяча на месте и в движении.			
<b>81</b>	ТБ. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.			
<b>82</b>	ТБ. Ловля и передача мяча в движении.			
<b>83</b>	Ведение мяча (правой, левой рукой) в			

	движении.	<p>техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.  Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
84	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).			
85	Игра «Передай другому».			
86	Броски в цель (в щит)			
87	Ведение мяча в парах.			
88	Игра «У кого меньше мячей»			
89	Броски в цель (в кольцо, обруч)			
90	Спортивные игры. Волейбол. ТБ.			
91	Техника нападения (действия без мяча, действия с мячом).			
92	Техника защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование).			
93	Тактика нападения (индивидуальные действия).			
94	Тактика нападения (групповые командные действия).			
95	Тактика защиты (индивидуальные действия).			
96	Тактика защиты (групповые командные действия).			
97	Интегральная подготовка.			
98	Приемы игры в нападении и защите.			
99	Правила игры и судейства.			
100	ТБ на занятиях спортивными играми.			
101	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.			
102	ТБ. Удар по катящемуся мячу			
103	<i>Промежуточная аттестация за курс физической культуры</i>			

	<i>2 класса.</i>		
<b>104</b>	Ведение мяча.		
<b>105</b>	Учебная игра в футбол.		

### Календарно-тематическое планирование, 3 класс - 105 часов

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>
<b>Раздел 1</b>	<b><i>Знания о физической культуре - 5 часов</i></b>			
<b>1</b>	<b>История физической культуры</b> Ознакомление с правилами ТБ	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Характеризовать физические упражнения как средство физического воспитания. Объяснять, каким образом занятия физическими упражнениями влияют на укрепление здоровья. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Характеризовать методы врачебного контроля и самоконтроля за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	.	
<b>2</b>	Основные физические качества.			
<b>3</b>	Виды физических упражнений.		.	
<b>4</b>	Вода и питьевой режим.		.	
<b>5</b>	Олимпийские чемпионы России.			
<b>Раздел 2</b>	<b><i>Способы физкультурной деятельности - 10 часов</i></b>			
<b>6</b>	Личная гигиена.	Знать способы сохранения и укрепления здоровья. Понимать роль и значение правильной осанки для самочувствия человека. Уметь планировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Характеризовать оздоровительных процедур для сердца и кровеносных сосудов. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.		
<b>7</b>	Закаливание. Закаливающие процедуры и правила их проведения.			
<b>8</b>	Упражнения для мышц спины.			
<b>9</b>	Упражнения для укрепления мышц стоп ног.			
<b>10</b>	Оздоровительные упражнения для укрепления сердца и кровеносных сосудов.			
<b>11</b>	Оздоровительные упражнения для позвоночника.			
<b>12</b>	Оздоровительные упражнения для мышц живота.			
<b>13</b>	Закаливание.			
<b>14</b>	Обтирание и обливание.			
<b>15</b>	Оздоровительные упражнения для глаз.			
<b>Раздел 3</b>	<b><i>Физическое совершенствование – 90 часов</i></b>			

.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 20 часов				
16	Высокий старт. Тестирование.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять; техники бега на скорость, бега на выносливость. Демонстрировать бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Знать технику и уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением; технику выполнения прыжков и приземления. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Выполнять броски набивного мяча в корзину Иметь представление о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
17	Кросс. Высокий старт. Тестирование.				
18	Кросс.				
19	Зачёт: бег 30 м..				
20	Специальные беговые упражнения.				
21	Прыжок в длину с места.				
22	Прыжок в длину. Кросс без учета времени				
23	Прыжок в длину. Бег 30 метров.				
24	Прыжок в длину				
25	Прыжок в длину Кросс.				
26	Прыжок в разбега.				
27	Челночный бег 3*10м.				
28	Прыжки в высоту.				
29	Метание мяча с места.				
30	Прыжок в высоту способом «перешагивание».				
31	Броски и ловля мяча в парах.				
32	Метание малого мяча в узкие вертикальные щели.				
33	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м.мяча.				
34	Метание малого мяча на дальность из-за головы.				
35	Метание в цель.				
.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 12 часов				
36	Ходьба по пересеченной местности с палками.		Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Уметь преодолевать препятствия в беге. Демонстрировать бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия.		
37	Ходьба на беговой дорожке.				
38	Ходьба с палками.				
39	Самоконтроль при занятиях ходьбой.				
40	Отработка навыков бега с высоким подниманием бедра.				
41	Отработка навыков бега: Бег на беговой				

	дорожке..	Демонстрировать способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега . Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой.		
42	Отработка навыков бега с захлестыванием.			
43	Отработка навыков равномерного бега с последующим ускорением.			
44	Отработка навыков бега:			
45	Специальные беговые упражнения			
46	Бег на короткие и средние дистанции.			
47	Бег на выносливость 1000м.			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов				
48	ТБ. Упражнения в равновесии.	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. Выполнять акробатические упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки . Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.		
49	Строевые упражнения (ходьба по диагонали, противоходом).			
50	Строевые упражнения (ходьба противоходом, змейкой).			
51	Ходьба приставными шагами.			
52	Танцевальные шаги (галоп, полька).			
53	Повороты на носках и одной ноге.			
54	Подвижные игры с элементами гимнастики.			
55	Прыжки со скакалкой на месте. и с продвижением вперед, на одной и двух ногах.			
56	Прыжки со скакалкой продвижением вперед, на одной и двух ногах			
57	Многоскоки.			
58	Отработка навыков метания малого мяча на дальность из-за головы.			
59	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: обручем, скакалкой, гантелями.			
60	Преодоление полосы			

	препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания			
<b>61</b>	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.			
<b>62</b>	Акробатические упражнения: кувырки назад до упора.			
<b>63</b>	Акробатические упражнения: кувырки вперед..			
<b>64</b>	Акробатические упражнения: мост.			
<b>65</b>	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.			
<b>66</b>	Акробатика: упражнения: прыжки со скакалкой с разным темпом.			
<b>67</b>	Передвижение по гимнастической стенке.			
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 10 часов</b>			
<b>68</b>	Игра «К своим флажкам».	Знать правила подвижной игры и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные физические качества (быстрота, ловкость, координация, сила, прыгучести т.д). Понимать связь физических качеств с физическим развитием. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.		
<b>69</b>	Игра «Быстро по местам».			
<b>70</b>	Игра «Не оступись»			
<b>71</b>	Игра «Точно в мишень»			
<b>72</b>	Игра «Мяч водящему».			
<b>73</b>	Игра «Совушка».			
<b>74</b>	Игра «Бой петухов».			
<b>75</b>	Игра «У медведя во бору»			
<b>76</b>	Эстафеты с обручем.			
<b>77</b>	Эстафеты с мячом.			
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 28 часов</b>			
<b>78</b>	ТБ. Ведение мяча на месте. Передачи мяча в шаге.	Знать и излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр.		
<b>79</b>	Ведение мяча в			

	движении. Передача двумя от груди.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.</p> <p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
80	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо.			
81	Броски в кольцо. Передача в парах. Подвижные игры.			
82	Подвижная игра «Мяч ловцу».			
83	Подвижная игра «Борьба за мяч».			
84	Ловля и передача мяч в движении в кругу. Ведение с изменением направления.			
85	Зачёт: ведение мяча.			
86	Ведение мяча в движении, ловля и передача мяча двумя от груди. Игра «Попади в кольцо»			
87	Ведение мяча вокруг стоек. Бросок мяча с места.			
88	Подвижная игра с элементами баскетбола.			
89	Эстафеты с элементами баскетбола.			
90	ТБ. Волейбол. Тактика защиты (индивидуальные действия).			
91	Совершенствование тактической подготовки: тактика защиты (групповые командные действия).			
92	Интегральная подготовка.			
93	Приемы игры в нападении и защите.			
94	Правила игры и судейства.			
95	Отработка приемов игры: передача мяча двумя руками сверху.			
96	Отработка приемов игры, прием мяча снизу,			
97	Отработка приемов			

	игры: прямой нападающий удар.			
98	Отработка приемов игры: подача нижняя и верхняя прямая,			
99	Отработка приемов игры: умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.			
100	ТБ на занятиях спортивными играми.			
101	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.			
102	ТБ. Удар по катящемуся мячу			
103	<i>Промежуточная аттестация за курс физической культуры 3 класса.</i>			
104	Ведение мяча.			
105	Учебная игра в футбол.			

### Календарно-тематическое планирование, 4 класс - 105 часов

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Дата по плану	Дата по факту
<b>Раздел 1</b>	<b>Знания о физической культуре - 5 часов</b>			
1	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв и её значение для подготовки солдат русской армии.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Характеризовать физические упражнения как средство физического воспитания. Объяснять, каким образом занятия физическими упражнениями влияют на укрепление здоровья. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Характеризовать методы врачебного контроля и самоконтроля за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	.	
2	Основные физические качества.			
3	Тесты для оценки координационно-двигательных способностей.		.	
4	Тесты для оценки выносливости.		.	
5	Тесты для оценки скоростных способностей.			
<b>Раздел 2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности - 10 часов</b>			

6	Личная гигиена.	Знать способы сохранения и укрепления здоровья. Понимать роль и значение правильной осанки для самочувствия человека. Уметь планировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Характеризовать оздоровительных процедур для сердца и кровеносных сосудов. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.		
7	Закаливание. Закаливающие процедуры и правила их проведения.			
8	Упражнения для мышц спины.			
9	Упражнения для укрепления мышц стоп ног			
10	Оздоровительные упражнения для укрепления сердца и кровеносных сосудов.			
11	Правильное питание.			
12	Масса и длина тела.			
13	Физические упражнения для уменьшения массы тела.			
14	Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.			
15	Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.			
<b>Раздел 3</b>	<b>Физическое совершенствование – 90 часов</b>			
.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 20 часов</b>			
16	Высокий старт. Тестирование.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять; техники бега на скорость, бега на выносливость. Демонстрировать бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Знать технику и уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением; технику выполнения прыжков и приземления. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Выполнять броски набивного мяча в корзину Иметь представление о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия		
17	Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта..			
18	Кросс.			
19	Зачёт: бег 60 м..			
20	Специальные беговые упражнения.			
21	Челночный бег 3x10м.			
22	Прыжок в длину с места.			
23	Прыжок в длину с разбега.			
24	Прыжок в высоту с места.			
25	Метание мяча.			

26	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
27	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.			
28	Прыжок в длину. Бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.			
29	Прыжок в длину Метание мяча.			
30	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Элементы опорного прыжка.			
31	Элементы опорного прыжка, подтягивание на низкой и высокой перекладине.			
32	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии и прыжках.			
33	Прыжок в длину Кросс.			
34	Метание малого мяча на дальность из-за головы.			
35	Метание в цель.			
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 12 часов				
36	Обучение равномерному бегу по дистанции до 500 метров.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Уметь преодолевать препятствия в беге. Демонстрировать бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Демонстрировать способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега . Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой.		
37	Совершенствование высокого и низкого старта, стартового разгона.			
38	Равномерный бег.			
39	Ходьба на беговой дорожке.			
40	Самоконтроль при занятиях ходьбой.			
41	Бег с захлестыванием..			
42	Бег. С высоким подниманием бедра.			
43	Бег приставными шагами боком.			
44	Отработка навыков бега: Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения.			
45	Отработка навыков равномерного бега с			

	последующим ускорением.			
46	Отработка навыков бега: Бег на короткие и средние дистанции.			
47	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег 1000 метров.			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов				
48	ТБ. Совершенствование строевых приемов, разучивание общеразвивающих упражнений.	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. Выполнять акробатические упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки . Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.		
49	Строевые упражнения (ходьба по диагонали, противоходом).			
50	Строевые упражнения (ходьба противоходом, змейкой).			
51	Контроль двигательных качеств: бег 60 метров с высокого старта.			
52	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			
53	Отжимание от пола.			
54	Танцевальные шаги (галоп, полька).			
55	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств			
56	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника».			
57	Метание теннисного мяча на дальность.			
58	Совершенствование прыжков через низкие барьеры.			
59	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед, на одной и двух ногах.			
60	Отработка навыков метания малого мяча на дальность из-за головы.			
61	Выполнение			

	общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: обручем, скакалкой, гантелями.			
<b>62</b>	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания			
<b>63</b>	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.			
<b>64</b>	Акробатические упражнения: кувырки назад до упора.			
<b>65</b>	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.			
<b>66</b>	Акробатика: упражнения: прыжки со скакалкой с разным темпом.			
<b>67</b>	Передвижение по гимнастической стенке.			
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 10 часов</b>			
<b>68</b>	Игра «Салки».	Знать правила подвижной игры и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные физические качества (быстрота, ловкость, координация, сила, прыгучести т.д). Понимать связь физических качеств с физическим развитием. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.		
<b>69</b>	Подвижная игра «Вышибалы».			
<b>70</b>	Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты».			
<b>71</b>	Подвижная игра «Мяч соседу!».			
<b>72</b>	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»			
<b>73</b>	Игра «Передал-садись»			
<b>74</b>	Игра «Мяч водящему».			
<b>75</b>	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».			
<b>76</b>	Игра «Бой петухов».			
<b>77</b>	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.			
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 28 часов</b>			
<b>78</b>	ТБ. Ведение мяча на месте. Передачи мяча в шаге.	Знать и излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и		
<b>79</b>	Ведение мяча в движении. Передача			

	двумя от груди.	<p>проведении спортивных и подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.</p> <p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
80	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо.			
81	Броски в кольцо. Передача в парах. Подвижные игры.			
82	Подвижная игра «Мяч ловцу».			
83	Подвижная игра «Борьба за мяч».			
84	Ловля и передача мяч в движении в кругу. Ведение с изменением направления.			
85	Зачёт: ведение мяча.			
86	Ведение мяча в движении, ловля и передача мяча двумя от груди. Игра «Попади в кольцо»			
87	Ведение мяча вокруг стоек. Бросок мяча с места.			
88	Подвижная игра с элементами баскетбола.			
89	Эстафеты с элементами баскетбола.			
90	ТБ в спортивном зале с мячами. Броски и ловля волейбольного мяча разными способами в парах.			
91	Броски мяча через сетку различными способами. Обучение ловли мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.			
92	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.			
93	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из			

	зоны подачи. Игра в пионербол.			
<b>94</b>	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.			
<b>95</b>	Упражнения с мячом в парах:- верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.			
<b>96</b>	Совершенствование техник упражнений с мячом в парах			
<b>97</b>	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.			
<b>98</b>	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера, прием и передача мяча после подачи партнером			
<b>99</b>	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером			
<b>100</b>	ТБ на занятиях спортивными играми.			
<b>101</b>	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.			
<b>102</b>	ТБ. Удар по катящемуся мячу			
<b>103</b>	<i>Промежуточная аттестация за курс</i>			

	<i>физической культуры</i> <i>4 класса.</i>			
<b>104</b>	Ведение мяча.			
<b>105</b>	Учебная игра в футбол.			

### **Характеристика контрольно-измерительных материалов**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*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.

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.