

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Камская основная общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол от 30.08.2023 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 31.08.2023г. №46

Основная образовательная программа начального общего образования

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
1-4 классы**

Срок освоения программы: 4 года

ФГОС 2009

Составитель: Вахитов А.Р.,
учитель физической культуры

Общие положения

Рабочая программа по физической культуре для начальной школы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2008г.

Обучение ведется по учебнику Физическая культура.1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. -5-е изд. -М.: Просвещение, 2018.-176с.: ил. (Школа России)-ISBN 978-5-09-055103-8 .

На учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе соответствии с учебным планом ОУ отводится 3 часа в неделю (1 класс-99 часов, 2-4 классы -102часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные

действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета (1 класс).

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Изучается физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; возникновение физической культуры у древних людей; история развития физической культуры и первых соревнований; ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека; правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Режим дня и личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

❖ Легкая атлетика.

Ходьба и беговые упражнения: ходьба с правильной осанкой и различными видами, техника бега, бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

❖ Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Упражнения на равновесие: ходьба по линии на полу и по скамейке.

❖ Лыжная подготовка.

Обучение держанию палок и практическое ознакомление с надеванием лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи скрепить!», «В одну шеренгу становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Смирно!», «На лыжи становись!»; переноска лыж и палок; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

❖ Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Лиса и куры», «Бездомный заяц», «Бой петухов», «Запрещенное движение», «Медведь и пчелы», «Караси и щука», «Стой!», «Совушка», «Река и ров», «Соблюдай равновесие», «У ребят порядок строгий».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Волки во рву», «Бег пингвинов», «Быстро по местам», «Кто быстрее», «Горелки», «К своим флажкам», «Третий лишний». «Салки», «Воробьи - вороны», «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

❖ Подвижные игры с элементами спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры: «Брось - поймай».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 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.

Тематическое планирование для 1 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		1. Легкая атлетика	15
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	2	Освоение навыков ходьбы	1
	3	Развитие координационных способностей	1
	4	Освоение навыков бега	1
	5	Развитие скоростных и координационных способностей	1
	6	Совершенствование навыков бега	1
	7	Развитие выносливости	1
	8	Совершенствование бега, развитие скоростных способностей	1
	9	Освоение навыков прыжков	1
	10	Закрепление навыков прыжков	1
	11	Овладение навыками метания малого мяча	1
	12	Закрепление навыков метания	1
	13	Освоение навыков метания	1
	14	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	15	Развитие координационных способностей	1
		2. Подвижные игры	6
	16	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм.	1
	17	Закрепление и совершенствование навыков бега в игре	1
	18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках в игре	1
	19	Совершенствование метаний на дальность и точность	1
	20	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках.	1
	21	Комплексное развитие координационных способностей	1
		3. Подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола	6
	22	Инструктаж по ТБ при игре в подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола	1
	23	Освоение тактики игры в мини-футбол	1
	24	Освоение тактики игры в мини-баскетбол	1
	25	Закрепление тактики игры в баскетбол	1
	26	Освоение тактики игры в волейбол.	1
	27	Закрепление тактики игры в волейбол.	1
		4. Гимнастика с элементами акробатики	21

28	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Вводный урок.	1
29	Освоение строевых упражнений	1
30	Освоение строевых упражнений	1
31	Освоение акробатических упражнений: группировка, перекаты	1
32	Закрепление акробатических упражнений: группировки, перекаты	1
33	Освоение акробатических упражнений: кувырки вперед	1
34	Закрепление акробатических упражнений: кувырок вперед	1
35	Техника выполнения стойки на лопатках, «моста»	1
36	Совершенствование стойки на лопатках, «моста»	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Развитие координационных способностей	1
39	Освоение навыков лазанья и перелезания	1
40	Висы на перекладине	1
41	Висы на перекладине	1
42	Круговая тренировка	1
43	Освоение навыков прыжков со скакалкой	1
44	Закрепление навыков прыжков со скакалкой	1
45	Освоение навыков вращения обруча	1
46	Круговая тренировка	1
47	Освоение танцевальные упражнения	1
48	Закрепление танцевальных упражнений	1
	5. Лыжная подготовка	15
49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке.	1
50	Освоение техники лыжных ходов – ступающий шаг	1
51	Освоение скользящего шага без палок	1
52	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
53	Освоение ступающего шага на лыжах с палками	1
54	Освоение скользящего шага на лыжах с палками	1
55	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
56	Освоение подъемов и спусков под уклон на лыжах без палок	1
57	Освоение подъемов и спусков под уклон на лыжах с палками	1
58	Освоение техники передвижения на дистанции 1 км на лыжах	1
59	Совершенствование техники лыжных ходов	1
60	Освоение техники скользящего шага на лыжах «змейкой»	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов	1
62	Освоение техники передвижения дистанции 1,5 км на лыжах	1

	63	Совершенствование техники лыжных ходов	1
		6. Подвижные игры	8
	64	Закрепление и совершенствование навыков бега в игре	1
	65	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках в игре	1
	66	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча.	1
	67	Комплексное развитие координационных способностей	1
	68	Совершенствование навыков метаний на точность и дальность	1
	69	Броски и ловля мяча в парах	1
	70	Подвижные игры с мячом	1
	71	Подвижные игры с мячом	1
		7. Подвижные игры с элементами спортивных игр	4
	72	Освоение техники игры в мини-футбол	1
	73	Совершенствование техники игры в мини-футбол	1
	74	Совершенствование техники игры в мини-футбол	1
	75	Совершенствование техники игры в мини-футбол	1
		8. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола	6
	76	Броски мяча через волейбольную сетку	1
	77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
	78	Освоение бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
	79	Совершенствование бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
	80	Освоение техники ведения мяча	1
	81	Освоение техники ведения мяча в движении	1
		9. Подвижные игры	6
	82	Закрепление навыков бега в игре	1
	83	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках в игре	1
	84	Совершенствование метаний на дальность и точность	1
	85	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	86	Подвижные игры для развития равновесия и координации	1
	87	Подвижные игры для развития равновесия и координации	1
		10. Легкая атлетика	12
	88	Освоение беговых упражнений	1
	89	Совершенствование бега	1
	90	Совершенствование бега	1
	91	Развитие выносливости	1
	92	Освоение навыков прыжков	1
	93	Совершенствование навыков прыжков	1

	94	Тестирование навыков прыжков	1
	95	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	97	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
	98	Кроссовая подготовка	1
	99	Кроссовая подготовка	1

Итого: 99 часов

Уровень физической подготовленности для 1 класса

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1 и более	7,0-6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,2-6,2	5,6 и менее
			9	6,8 и более	6,7-5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9-6,0	5,3 и менее
			10	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5-5,6	5,2 и менее
2	Координация	Челночный бег 3*10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7-10,1	9,7 и менее
			9	10,2 и более	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,6-9,7	9,3 и менее
			10	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
			8	110 и менее	125-145	165 и более	90 и менее	125-140	155 и более
			9	120 и менее	130-150	175 и более	110 и менее	135-150	160 и более
			10	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
4	Выносливость	6 минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750 и менее	800-950	1150 и более	550 и менее	650-850	950 и более
			9	800 и менее	850-1000	1200 и более	600 и менее	700-900	1000 и более
			10	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее	750-950	1050 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
			8	1	3-5	7,5 и более	2 и менее	5-8	11,5 и более
			9	1	3-5	7,5 и более	2 и менее	6-9	13,0 и более
			10	2	4-6	8,5 и более	3 и менее	7-10	14,0 и более
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1	2-3	4 и более			
			8	1	2-3	4 и более			
			9	1	3-4	5 и более			
			10	1	3-4	5 и более			
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7				2 и менее	4-8	12 и более
			8				3 и менее	6-10	14 и более
			9				3 и менее	7-11	16 и более
			10				4 и менее	8-13	18 и более

Тематическое планирование для 2 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		1.Легкая атлетика	16
	1	Правила ТБ в спортзале, на уроках легкой атлетики. Вводный урок	1
	2	Освоение навыков ходьбы	1
	3	Совершенствование навыков ходьбы	1
	4	Освоение навыков бега	1
	5	Совершенствование навыков бега	1
	6	Закрепление навыков бега. Тестирование бега на 30 м на оценку	1
	7	Развитие выносливости	1
	8	Освоение навыков прыжков	1
	9	Совершенствование навыков прыжков	1
	10	Тестирование навыков прыжка в длину	1
	11	Тестирование навыков прыжков через скакалку	1
	12	Овладение навыками метания	1
	13	Совершенствование навыков метания	1
	14	Тестирование навыков метания на дальность	1
	15	Метание малого мяча	1
	16	Совершенствование навыков метания малого мяча	1
		2.Подвижные игры	6
	17	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм	1
	18	Подвижные игры на закрепление навыков бега	1
	19	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1
	20	Подвижные игры на закрепление навыков прыжков	1
	21	Подвижные игры на совершенствование метаний	1
	22	Подвижные игры на овладение умением ловли, передачи и ведения мяча	1
		3.Подвижные игры с элементами футбола	5
	23	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм с элементами футбола, волейбола, баскетбола	1
	24	Освоение элементов мини-футбола	1
	25	Освоение элементов мини- футбола	1

	26	Освоение тактики игры в мини-футбол	1
	27	Закрепление тактики игры в мини-футбол	1
		4.Гимнастика с элементами акробатики	21
	28	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по гимнастике.	1
	29	Освоение строевых упражнений	1
	30	Освоение разминки с предметами	1
	31	Освоение акробатических упражнений	1
	32	Совершенствование акробатических упражнений	1
	33	Закрепление акробатических упражнений	1
	34	Освоение разминки без предметов	1
	35	Развитие силы, гибкости и правильной осанки	1
	36	Развитие координационных способностей	1
	37	Освоение висов и упоров	1
	38	Тестирование отжимания и подтягивания	1
	39	Тестирование -подъем туловища из положения лежа на спине	1
	40	Освоение навыков лазанья и перелезания	1
	41	Совершенствование навыков лазания и перелезания	1
	42	Освоение навыков в опорных прыжках.	1
	43	Совершенствование навыков в опорных прыжках.	1
	44	Освоение навыков равновесия.	1
	45	Освоение навыков равновесия	1
	46	Круговая тренировка	1
	47	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	1
	48	Освоение танцевальных упражнений	1
		5.Лыжная подготовка	21
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке	1
	50	Освоение техники лыжных ходов – скользящий шаг с палками	1
	51	Совершенствование техники скользящего шага с палками.	1
	52	Совершенствование техники скользящего шага с палками.	1
	53	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
	54	Освоение техники подъемов и спусков	1
	55	Повторение техники лыжных ходов	1
	56	Повторение техники лыжных ходов	1

	57	Повторение техники лыжных ходов	1
	58	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
	59	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
	60	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
	61	Освоение техники лыжных ходов	1
	62	Освоение техники лыжных ходов	1
	63	Повторение техники скользящего шага на лыжах «змейкой»	1
	64	Повторение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
	65	Повторение техники поворотов переступанием	1
	66	Закрепление техники лыжных ходов	1
	67	Закрепление техники лыжных ходов	1
	68	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
	69	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
		6.Подвижные игры	3
	70	Подвижные игры на закрепление навыков бега и прыжков	1
	71	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1
	72	Подвижные игры закрепление метаний.	1
		7.Подвижные игры с элементами баскетбола	6
	73	Освоение навыков игры с мячом, ведение мяча	1
	74	Освоение навыков игры с мячом, ловли и передачи мяча	1
	75	Освоение навыков игры с мячом, броска в цель	1
	76	Развитие координационных способностей	1
	77	Освоение навыков игры с мячом	1
	78	Освоение навыков игры с мячом	1
		8.Подвижные игры с элементами волейбола	6
	79	Освоение навыков подбрасывания и подачи мяча	1
	80	Освоение навыков приема и передачи мяча	1
	81	Освоение навыков приема и передачи мяча	1
	82	Освоение навыков приема и передачи мяча	1
	83	Освоение навыков игры в волейбол.	1
	84	Освоение навыков игры в волейбол.	1
		9.Подвижные игры	6
	85	Подвижные игры на совершенствование навыков бега.	1
	86	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1

	87	Подвижные игры на совершенствование навыков прыжков	1
	88	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
	89	Подвижные игры на совершенствование метаний	1
	90	Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		10.Легкая атлетика	12
	91	Освоение навыков ходьбы	1
	92	Освоение навыков бега	1
	93	Тестирование навыков бега –бег на 30 м	1
	94	Развитие выносливости	1
	95	Освоение навыков прыжков	1
	96	Тестирование прыжков в длину	1
	97	Освоение навыков прыжков в высоту	1
	98	Тестирование прыжков в высоту, прыжков через скакалку	1
	99	Освоение навыков метания малого мяча	1
	100	Совершенствование навыков метания, тестирование приседания	1
	101	Бег на 1000 м	1
	102	Тестирование кроссовой подготовки	1

Итого: 102 часа.

Уровень физической подготовленности для 2 класса

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости.

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	Мальчики	6,0	6,6	7,1
		Девочки	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	Мальчики	+	+	+
		Девочки	+	+	+
3	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	150	130	115
		Девочки	140	125	110
4	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	Мальчик	80	75	70
		Девочки	70	65	60

5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	Мальчики	70	60	50
		Девочки	80	70	60
6	Отжимания (кол-во раз)	Мальчики	10	8	6
		Девочки	8	6	4
7	Подтягивания (кол-во раз)	Мальчики	3	2	1
8	Метание т/м (м)	Мальчики	15	12	10
		Девочки	12	10	8
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Девочки	23	21	19
		Мальчики	28	26	24
10	Приседания (кол-во раз/мин)	Мальчики	40	38	36
		Девочки	38	36	34

Тематическое планирование для 3 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		1. Легкая атлетика	16
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок	1
	2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1
	3	Ходьба через несколько препятствий	1
	4	Освоение навыков бега	1
	5	Развитие скоростных способностей	1
	6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1
	7	Освоение высокого старта. Бег 30 м. на результат	1
	8	Освоение навыков прыжков	1
	9	Закрепление навыков прыжков	1
	10	Овладение навыками метания	1
	11	Овладение навыками метания большого мяча	1
	12	Закрепление навыков метания	1
	13	Овладение навыками метания малого мяча	1
	14	Закрепление навыков метания малого мяча	1
	15	Бег по пересеченной местности	1
	16	Бег по пересеченной местности	1
		2. Подвижные игры	6
	17	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм.	1
	18	Освоение комплексов разминки для развития основных	1

		физических качеств.	
	19	Совершенствование навыков бега	1
	20	Развитие скоростных способностей	1
	21	Развитие способности к ориентированию в пространстве	1
	22	Овладение умением ловли, броска и ведения мяча	1
		3.Подвижные игры с элементами футбола	5
	23	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм	1
	24	Стойки и перемещение игрока	1
	25	Ведение мяча по прямой с остановками	1
	26	Удар внутренней стороной стопы по мячу	1
	27	Освоение упражнений для закрепления двигательных действий	1
		4.Гимнастика с элементами акробатики	21
	28	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
	29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
	30	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
	31	Развитие координационных способностей.	1
	32	Освоение комбинаций акробатических упражнений	1
	33	Закрепление комбинации из разученных элементов	1
	34	Равновесие.	1
	35	Стойка на гимнастической скамейке	1
	36	Освоение висов.	1
	37	37. Вис стоя и лежа.	1
	38	38. Вис на согнутых руках.	1
	39	Подтягивание на оценку	1
	40	Прыжки через скакалку на оценку	1
	41	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) на оценку	1
	42	Лазание по наклонной скамейке	1
	43	Приседание на оценку	1
	44	Освоение навыков равновесия.	1
	45	Отжимание на оценку	1
	46	Круговая тренировка	1
	47	Освоение танцевальных упражнений	1
	48	Закрепление танцевальных упражнений	1
		5.Лыжная подготовка	21
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной	1

		подготовке.	
	50	Освоение техники лыжных ходов.	1
	51	Освоение подъема «лесенкой»	1
	52	Освоение поворота переступанием	1
	53	Освоение попеременного двухшажного хода	1
	54	Освоение одновременного бесшажного хода.	1
	55	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
	56	Закрепление техники подъема «лесенкой»	1
	57	Повторить технику поворота переступанием.	1
	58	Совершенствовать технику подъема «лесенкой»	1
	59	Совершенствовать технику поворота переступанием	1
	60	Совершенствовать технику лыжных ходов	1
	61	Совершенствовать технику лыжных ходов	1
	62	Совершенствовать технику подъема «лесенкой»	1
	63	Совершенствовать технику поворота переступанием	1
	64	Прохождение дистанции 2 км.	1
	65	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	66	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	67	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	68	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
		6.Подвижные игры	3
	70	Совершенствование навыков бега и прыжков	1
	71	Развитие скоростных способностей	1
	72	Закрепление навыков метания на дальность и точность	1
		7.Подвижные игры с элементами баскетбола	6
	73	Развитие скоростных способностей на занятиях баскетболом	1
	74	Ловля и передача мяча	1
	75	Ведение на месте правой и левой рукой.	1
	76	Ведение в движении шагом и бегом.	1
	77	Бросок двумя руками от груди	1
	78	Развитие координационных способностей	1
		8.Подвижные игры с элементами волейбола	6
	79	Развитие скоростных способностей.	1
	80	Прием мяча снизу двумя руками	1
	81	Передача мяча	1

	82	Нижняя прямая подача	1
	83	Развитие координационных способностей	1
	84	Развитие скоростно-силовых способностей	1
		9.Подвижные игры	6
	85	Совершенствование навыков бега	1
	86	Развитие скоростных способностей	1
	87	Закрепление навыков бега	1
	88	Закрепление навыков метания на дальность и точность	1
	89	Комплексное развитие координационных способностей	1
	90	Закрепление техники ловли и ведения мяча.	1
		10.Легкая атлетика	12
	91	Освоение навыков бега	1
	92	Челночный бег	1
	93	Совершенствование навыков бега	1
	94	Тестирование бега 30 м с высокого старта	1
	95	Освоение навыков прыжков в длину	1
	96	Освоение навыков прыжков в высоту	1
	97	Тестирование прыжков в высоту	1
	98	Овладение навыками метания	1
	99	Совершенствование навыков метания, тестирование приседания	1
	100	Оценка техники метания	1
	101	Кроссовая подготовка	1
	102	Бег на 1000 м тестирование	1

Итого: 102 часа.

Уровень физической подготовленности для 3 класса

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости

Контрольные нормативы	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				12	8	5
Отжимания (кол-во раз)	13	10	7	10	7	5

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	28	26	25	23	21
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Метание т/м (м)	18	15	12	15	12	10
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 для 4 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		1. Легкая атлетика	16
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	2	Виды ходьбы	1
	3	Освоение навыков бега	1
	4	Развитие скоростных способностей	1
	5	Совершенствование навыков бега, бег на 60 м на оценку	1
	6,7	Освоение навыков прыжков	2
	8	Закрепление навыков прыжков на оценку	1
	9,10,11	Овладение навыками метания	3
	12	Закрепление навыков метания на оценку	1
	13,14,15	Освоение бега по пересеченной местности	3
	16	Закрепление бега по пересеченной местности	1
		2.Подвижные игры	6
	17	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм	1
	18	Совершенствование навыков бега в подвижных играх	1
	19	Совершенствование навыков метания в подвижных играх	1
	20	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	21	Подвижные игры на овладение умениями ловли, ведения, бросков мяча	1
	22	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1
		3.Подвижные игры с элементами футбола	5

	23	Инструктаж по ТБ на занятиях с элементами футбола	1
	24	Овладение техникой передвижений в футболе	1
	25	Овладение техникой поворотов, стоек	1
	26,27	Освоение ударов по мячу	2
		4.Гимнастика с элементами акробатики	21
	28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой	1
	29,30	Освоение строевых упражнений	2
	31,32,33	Освоение акробатических упражнений	3
	35,36	Висы. Строевые упражнения	2
	37	Освоение навыков лазанья и перелезания	1
	38,39,40	Освоение навыков опорных прыжков	3
	41,42,43	Освоение навыков равновесия	3
	44	Закрепление строевых упражнений	1
	45	Прыжки через скакалку на оценку	1
	46,47,48	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	3
		5.Лыжная подготовка	21
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	50	Освоение попеременного двушажного хода	1
	51	Повторение техники скользящего шага с палками	1
	52,53	Освоение спусков с пологих склонов	2
	54,55	Освоение торможения «плугом» и упором	2
	56,57	Освоение поворотов переступанием	2
	58,59	Освоение подъема «лесенкой» и «елочкой»	2
	60	Освоение техники прохождения дистанции до 2,5 км	1
	61	Освоение техники спусков в высокой и низкой стойках	1
	62	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
	63,64	Совершенствование техники лыжных ходов	2
	65,66	Закрепление техники лыжных ходов	2
	67	Прохождение дистанции 1 км	1
	68,69	Освоение техники лыжных ходов	2
		6.Подвижные игры	3
	70	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	1
	71	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	1
	72	Подвижные игры на закрепление метаний.	1
		7.Подвижные игры с элементами баскетбола	6

	73,74,75	Закрепление умений в ловле, бросках, передачах мяча	3
	76,77,78	Развитие способностей к быстрой реакции	3
		8.Спортивные игры	6
	79,80,81	Закрепление держания, ловли, передачи мяча	3
	82,83,84	Совершенствование игр с мячом	3
		9.Подвижные игры	6
	85,86	Подвижные игры на совершенствование навыков бега	2
	87	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках	1
	88,89	Подвижные игры на закрепление навыков метаний на дальность и точность	2
	90	Подвижные игры на развитие способности к ориентированию в пространстве	1
		10.Легкая атлетика	12
	91	Инструктаж по ТБ. Освоение навыков бега.	1
	92	Освоение навыков бега	1
	93	Развитие скоростных способностей.	1
	94	Освоение навыков прыжков в длину	1
	95	Прыжок в длину с места на оценку	1
	96	Освоение навыков прыжков в высоту	1
	97	Прыжок в высоту на оценку	1
	98	Овладение навыками метания	1
	99	Закрепление навыков метания на оценку	1
	100,101	Бег по пересеченной местности	2
	102	Бег по пересеченной местности на оценку	1

Итого: 102 часа.

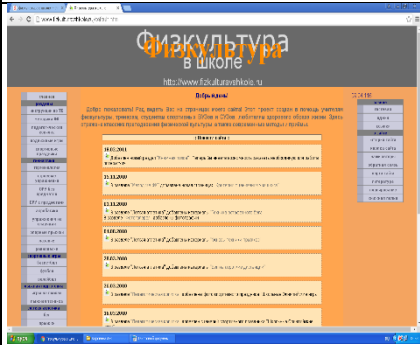


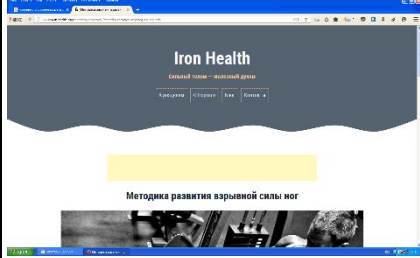
Контрольно-измерительные материалы для 4 класса

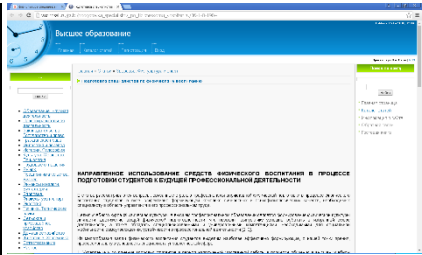

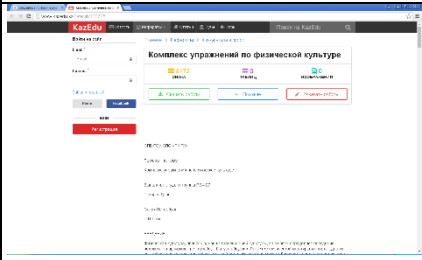
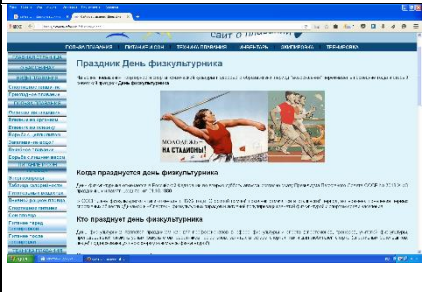
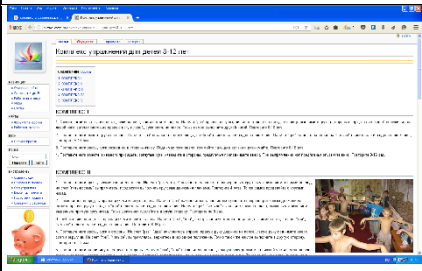

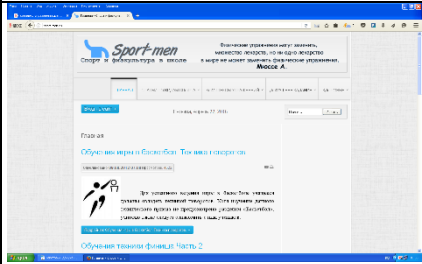
Проверка физической подготовленности учащихся 4 класса проводится в течении учебного года по следующим нормативам:

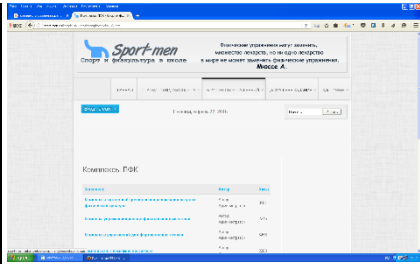
Контрольные нормативы	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				18	15	10
Отжимания (кол-во раз)	16	14	12	14	11	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	33	30	28	28	25	23
Прыжок в длину с места, см	165	155	145	155	145	135

Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	40	40	38
Метание т/м (м)	21	18	15	18	15	12
Бег 60 м с высокого старта, с	10	10,8	11	10,3	11	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

Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес, название и описание ресурса	Страница ресурса
1	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.</p>	
2	<p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...</p>	
3	<p>http://fizkulturnica.ru/</p> <p>Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.</p>	
4	<p>http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</p> <p>Методика развития взрывной силы ног</p>	

<p>5</p> <p>http://vuzirossii.ru/</p> <p>В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессиональноприкладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.</p>		
<p>6</p> <p>http://ds31.centerstart.ru/</p> <p>Рекомендации инструктора по физкультуре</p>		
<p>7</p> <p>http://www.kazedu.kz/</p> <p>Реферат на тему:</p> <p>Комплекс упражнений по физической культуре</p>		
<p>8</p> <p>http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p> <p>Праздник День физкультурника</p> <p>На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый советский праздник День физкультурника.</p>		
<p>9</p> <p>http://summercamp.ru/</p> <p>Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.</p>		
<p>10</p> <p>http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</p> <p>Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.</p>		
<p>11</p> <p>http://sport-men.ru/</p> <p>Обучение игры в баскетбол</p> <p>Обучение техники финиша</p> <p>Обучение техники плавания</p>		

12	<p>http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html</p> <p>Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия</p> <p>Комплексы упражнений для формирования осанки</p> <p>Самомассаж с помощью массажера</p>	 <p>The screenshot shows a web page from 'Sport-men' with a table of exercises. The table has columns for 'Имя упражнения', 'Время', and 'Сложность'. The exercises listed include 'Самомассаж ступней', 'Самомассаж голеней', 'Самомассаж икроножных мышц', and 'Самомассаж лодыжек'. The table is partially visible and contains some graphical elements like progress bars.</p>
----	--	--

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.