

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнетыжминская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ Верхнетыжминская ООШ)

Принято
на педсовете
Протокол № 1
от «30» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
Верхнетыжминская ООШ
-Абрамова Н.А.

Приказ № 48 от «01» сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Срок реализации рабочей программы 4года

Класс 1-4

Учитель Абрамов А. В. Категория 1.

Кол-во часов за год – 405 (1 класс – 99, 2 – 4 классы – по 102). Кол-во часов в неделю - 3.

Составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, составленной на основе Фундаментального ядра содержания общего образования; требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения; ООП ООО ОУ и авторской программы В. И. Ляха.

Учебник: В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2012.
Учебник для общеобразовательных организаций.

2021 год

Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, составленной на основе Фундаментального ядра содержания общего образования; требований к результатам начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования второго поколения; ООП НОО ОУ и авторской программы В. И. Ляха.

Раздел 1. Планируемые результаты обучения курса «Физическая культура» **Личностные универсальные учебные действия**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Чтение. Работа с текстом(метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся(метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер:ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты;
- рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность

научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре:

1 класс

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

2 класс

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся 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;*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

3 класс

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

4 класс

4) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

5) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

6) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел 2. Содержание предмета, курса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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 деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд 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.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препят-

ствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Распределение учебного материала

№ п/п	Разделы программы	класс			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика с элементами подвижных игр	21+25			
2	Легкая атлетика		15+12	12+12	13+16
3	Подвижные игры	7	12+8	18	
4	Подвижные игры на основе баскетбола			18	
5	Спортивные и подвижные игры				14+15
6	Спортивные игры (элементы баскетбола)		10		
7	Гимнастика		21	18	21
8	Гимнастика с элементами акробатики	20			
9	Лыжная подготовка	26	24	24	23
	Итого	99	102	102	102
		405			

Раздел 3. Календарно - тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика с элементами подвижных игр (21 ч.)			
1.1	1 четверть сентябрь 1 неделя	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
1.2		Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
1.3		Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра.	1
1.4	2 неделя	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	1
1.5		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий.	1
1.6		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.	1
1.7	3 неделя	Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1
1.8		Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1
1.9		Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок.	1
1.10	4 неделя	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	1
1.11		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	1
1.12		Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1
1.13	октябрь 5 неделя	Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1
1.14		Развитие прыжковых качеств.	1
1.15		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
1.16	6 неделя	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1
1.17		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
1.18		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
1.19	7 неделя	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
1.20		Упражнения на развитие внимания.	1
1.21		Упражнения на ловкость и координацию.	1

Подвижные игры (7 часов)

2.1	8 неделя	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1
2.2		Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1
2.3		Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
2.4	9 неделя	Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
2.5		Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт.	1
2.6		Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1
2.7	2 четверть ноябрь 10 неделя	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1
Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)			
3.1	10 неделя	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1
3.2		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
3.3	11 неделя	Техника кувырка вперед в упор присев. Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1
3.4		Техника выполнения стойки на лопатках	1
3.5		Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма.	1
3.5	12 неделя	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	1
3.7		Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.	1
3.8		Лазание по гимнастической скамейке.	1
3.9	декабрь 13 неделя	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок	1
3.10		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
3.11		Акробатические комбинации	1
3.12	14 неделя	ОРУ с гимнастической палкой.	1
3.13		Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1
3.14		Развитие силовых качеств.	1
3.15	15 неделя	Гимнастика с основами акробатики	1
3.16		Гимнастика с основами акробатики	1
3.17		Гимнастика с основами акробатики	1
3.18	16 неделя	Развитие координационных способностей.	1

3.19		Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	1
3.20		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
Лыжная подготовка (26 ч)			
4.1	3 четверть январь 17 неделя	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение.	1
4.2		Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
4.3		Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
4.4	18 неделя	Разучивание скользящего шага	1
4.5		Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1
4.6		Передвижение скользящим шагом.	1
4.7	19 неделя	Зарождение древних Олимпийских игр	1
4.8		Передвижение скользящим шагом.	1
4.9		Передвижение скользящим шагом.	1
4.10	февраль 20 неделя	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
4.11		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
4.12		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
4.13	21 неделя	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1
4.14		Попеременно двухшажный ход.	1
4.15		Попеременно двухшажный ход.	1
4.16	22 неделя	Попеременно двухшажный ход.	1
4.17		Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	1
4.18		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1
4.19	23 неделя	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой	1
4.20		Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.	1
4.21		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
4.22	март 24 неделя	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
4.23		Закрепление передвижений, подъёмов, спусков	1
4.24		Закрепление передвижений, подъёмов, спусков	1
4.25	25 неделя	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1

4.26		Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1
Легкая атлетика с элементами подвижных игр (25 часов)			
5.1	25 неделя	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Способы самоконтроля.	1
5.2	26 неделя	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1
5.3		ТБ во время прыжка в длину. Бег на 30 метров.	1
5.4		Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
5.5	27 неделя 4 четверть апрель	Прыжки в длину с разбега	1
5.6		Прыжки в длину с разбега.	1
5.7		Бег. Метание на дальность	1
5.8	28 неделя	Бег. Метание на дальность	1
5.9		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	1
5.10		Игры с использованием скакалки	1
5.11	29 неделя	Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	1
5.12		Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	1
5.13		Кроссовая подготовка	1
5.14	30 неделя	Кроссовая подготовка	1
5.15		Кроссовая подготовка	1
5.16		Развитие координации. Эстафеты с мячами	1
5.17	май 31 неделя	ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.18		Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.	1
5.19	31 неделя	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.20	32 неделя	ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.21		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.22		ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.23	33 неделя	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1
5.24		Эстафеты. Развитие координации	1
5.25		Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1

2 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (15 ч.)			
1.1	1 четверть сентябрь 1 неделя	Вводный урок. Т/б на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый-второй). Развитие двигательных качеств в подвижных играх.	1
1.2		Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом). Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору".	1
1.3		Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Т/с (теоретич. свед-я) Что такое физкультура?	1
1.4	2 неделя	Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка" Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка"	1
1.5		Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места. Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места.	1
1.6		Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам".	1
1.7	3 неделя	Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Т/С Твой организм.	1
1.8		Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Т/с Как правильно дышать?	1
1.9		Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.	1
1.10	4 неделя	Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Т/с Спортивная одежда, обувь. Челночный бег –развитие скоростных способностей	1
1.11		Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	1
1.12		Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.	1
1.13	октябрь 5 неделя	Закрепление прыжков в высоту через препятствие Тестирование.«Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде»	1
1.14		Закрепление прыжковых упражнений через препятствия на одной и обеих ногах. Обучение игре «Охотники и утки».	1
1.15		Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.	1

Подвижные игры (12 часов)

2.1	6 неделя	Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и «Волк во рву», «Зайцы в огороде».	1
2.2		Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Быстро по местам!». Развитие силовых способностей. П. и. «Гонка мячей».	1
2.3		Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», Салки. Совершенствование строевых приёмов ходьбы, бега, прыжков и силовых способностей.	1
2.4	7 неделя	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	1
2.5		Развитие двигательных способностей. Совершенствование комплекса типа зарядки и строевых упражнений. Игры с мячом.	1
2.6		Игры на профилактику плоскостопия. Совершенствование строевых и двигательных способностей.	1
2.7	8 неделя	Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Два Мороза»	1
2.8		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Удочка»	1
2.9		«Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с предметами по выбору учащихся.	1
2.10	9 неделя	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Салки», «Два Мороза» «Невод»	1
2.11		Развитие скоростно-силовых и координац-х способностей в играх и эстафетах с предметами и без них. Совершенствование комплекса типа зарядки.	1
2.12		Подведение итогов четверти. Повторение правил подвижных игр. Игры по выбору учащихся. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика (21ч)			
3.1	2 четверть ноябрь 10 неделя	Т/б на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений. Строевые упражнения. Лазания, перелазания через препятствия. Эстафеты.	1
3.2		ОРУ со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Гимнастическая эстафета. Т/с о гимнастических снарядах.	1
3.3		Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	1
3.4	11 неделя	Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке. Т/с основные правила зарядки	1
3.5		Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене.	1
3.6		Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	1
3.7	12 неделя	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений	1
3.8		Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	1
3.9		ОРУ со скакалкой Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед	1

3.10	декабрь 13 неделя	Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту. Эстафеты с элементами акробатики.	1
3.11		Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста. Лазание по гимнастической стенке, канату. Упражнения в равновесии.	1
3.12		Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
3.13	14 неделя	Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой. Совершенствование лазания, перелазания. Упражнения в равновесии. Эстафеты с прыжками.	1
3.14		Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии (закрепление). Совершенствование висов и упоров. Прыжковые упражнения (зачет)	1
3.15		Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса на гимнастической стенке. Гимнастическая эстафета.	1
3.16	15 неделя	Совершенствование техники лазания, перелазания, равновесия и прыжков через препятствия. Тренировка в подтягивании. Т\С об осанке. Игра по выбору учащихся.	1
3.17		Закрепление подтягивания. ОРУ с мячом. Совершенствование строевых приёмов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия (эстафета). Игра по выбору учащихся	1
3.18		Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. (закрепление). Игры по выбору учащихся.	1
3.19	16 неделя	Оценивание наклонов вперед, сидя на матах и лазания по канату произвольным способом. Гимнастическая эстафета (5-6 снарядов).	1
3.20		Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых упражнений. Закрепление упражнений на формирование правильной осанки. Игры.	1
3.21		Совершенствование и оценивание пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых упражнений. Закрепление упражнений на формирование правильной осанки. Игры по выбору учащихся. Подведение итогов за 2 четверть.	1
Лыжная подготовка (24 ч)			
4.1	3 четверть январь 17 неделя	Т/б на уроках лыжной подготовки. Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1
4.2		Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок. Прохождение дистанции до 1 км.	1
4.3		Закрепление скользящего шага. Спуски и подъёмы с горки. П/и.	1
4.4	18 неделя	Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах. Спуски, подъёмы с горки.	1
4.5		Т/С значение занятий л/п. Обучение игре» «Кто быстрее».	1
4.6		Закрепление изученных ходов.	1
4.7	19 неделя	Закрепление скользящего шага. П/и Обучение поворотам переступанием Игры, эстафеты.	1
4.8		Т/с об особенностях температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепление поворотов переступанием	1
4.9		Повороты переступанием. Разучивание подвижных игр на лыжах «Кто самый быстрый?», «Салки», «Смелее с горки».	1
4.10	февраль 20 неделя	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов. Равномерное передвижение до 1 км (скользящим и ступающим шагами)	1
4.10		Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов. Оценивание поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1

4.11		Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания. Оценивание подъёма ступающим шагом.	1
4.12		Оценивание подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
4.13	21 неделя	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
4.14		Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1 км изученными способами.	1
4.15		Равномерное преодоление дистанции до 1500 м. Спуски, подъёмы с горки. Круговая эстафета с этапом до 100 и 200 м.	1
4.16	22 неделя	П/игры и эстафеты.. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	1
4.17		Эстафеты. Зачет скользящего и ступающего шага	1
4.18		Равномерное преодоление дистанции до 1500 м. Игры, эстафеты на склоне.	1
4.19	23 неделя	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков. Равномерное прохождение дистанции 1 км изученными способами.	1
4.20		Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени. Игры, эстафеты на лыжах.	1
4.21		Передвижение на лыжах скользящим и ступающими шагами до 1 км. Игры.	1
4.22	март 24 неделя	Передвижение на лыжах до 1 км. Круговая эстафета. Игры.	1
4.23		Прохождение дистанции 1 км(оценивание).	1
4.24		Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами. Подведение итогов по лыжной подготовке.	1
Спортивные игры (элементы баскетбола) (10 часов)			
5.1	25 неделя	Т/б. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.	1
5.2		Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
5.3		Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Обучение передаче двумя руками из-за головы, одной от плеча.	1
5.4	26 неделя	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.	1
5.5		П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении.	2
5.6			
5.7	27 неделя 4 четверть апрель	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	1
5.8		Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	1
5.9		Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	1
5.10	28 неделя	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	1
Подвижные игры (8 часов)			
6.1	28 неделя	ОРУ с малыми мячами. Игры «Послушный мяч», «Снайпер», «Футбол»	1

6.2		Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «Передал-садись», «Охотники и утки». Эстафеты.	1
6.3	29 неделя	Комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками. Различные варианты «Салок». Игры по выбору уч-ся с мячом.	1
6.4		ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Гонка мячей», «Снайпер». Встречные эстафеты.	1
6.5		Комплекс с набивными мячами. Эстафеты с элементами футбола, баскетбола	1
6.6	30 неделя	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Веселые старты. Игры по выбору уч-ся	1
6.7		ОРУ без предметов. Подвижные игры по выбору учащихся	1
6.8		ОРУ с предметами. Подвижные игры по выбору учащихся. Эстафеты.	1
Легкая атлетика (12 часов).			
7.1	май 31 неделя	Т/б на уроках л/атлетики. Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см .	1
7.2		Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту	1
7.3	31 неделя	Развитие скоростных качеств в п./ играх и эстафетах. Прыжковые упражнения.	1
7.4	32 неделя	Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.	1
7.5		Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге 30м	1
7.6		Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п./и.	1
7.7	33 неделя	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	1
7.8		Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.	1
7.9		Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину	1
7.10	34 неделя	Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Оценивание прыжка в длину.	1
7.11		Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель и на дальность.	1
7.12		Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции. Игры. Подведение итогов года. Задание на лето.	1

3 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 ч.)			
1.1	1 четверть сентябрь 1 неделя	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин	1
1.2		Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1
1.3		Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1
1.4	2 неделя	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1
1.5		Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1
1.6		Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ, прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.	1
1.7	3 неделя	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин	1
1.8		Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1
1.9		Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1
1.10	4 неделя	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.	1
1.11		Оценивание метания мяча в цель с 6 м. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5мин.	1
1.12		Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи- вороны».	1
Подвижные игры на основе баскетбола(18 часов)			
2.1	октябрь 5 неделя	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета	1
2.2		Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета	1

2.3		Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета	1
2.4	6 неделя	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	1
2.5		Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки».	1
2.6		Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки».	1
2.7	7 неделя	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	1
2.8		Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».	1
2.9		Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	1
2.10	8 неделя	Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны».	1
2.11		Совершенствование ведения мяча на месте и в ходьбе. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1
2.12		Разучивание ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты с ведением баскетбольных мячей.	1
2.13	9 неделя	Закрепление комплекса с гимнастическими скакалками. Передачи и ведения мяча в парах на месте и в движении. Эстафеты с набивными мячами.	1
2.14		Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Баскетбольные приемы. Эстафеты с набивными мячами	1
2.15		Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	1
2.16	2 четверть ноябрь 10 неделя	Совершенствование приёмов ловли и передачи мяча, бросковых упражнений.	1
2.17		Совершенствование приёмов ловли и передачи мяча, бросковых упражнений	1
2.18		Оценивание ловли и передачи мяча, бросковых упражнений.	1
Гимнастика (18ч)			
3.1	11 неделя	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей.	1
3.2		Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игры с использованием обручей.	1
3.3		Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1
3.4	12 неделя	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания.	1
3.5		Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление	1

		техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	
3.6		Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.	1
3.7	декабрь 13 неделя	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Висы и строевые упражнения	1
3.8		Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Висы и строевые упражнения. Игры с преодолением препятствий	1
3.9		Висы и строевые упражнения. Игры с преодолением препятствий	1
3.10	14 неделя	ОРУ с предметами. Висы. Строевые упражнения	1
3.11		ОРУ с предметами. Висы. Строевые упражнения	1
3.12		ОРУ с предметами. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Оценивание	1
3.13	15 неделя	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1
3.14		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
3.15		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
3.16	16 неделя	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
3.17		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
3.18		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1
Лыжная подготовка (24 ч)			
4.1	3 четверть январь 17 неделя	Вводный урок. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение лыжной подготовки	1
4.2		Скользкий шаг. Ходьба на лыжах 1 км. Игры на лыжах	1
4.3		Оценивание передвижения скользким шагом. Ходьба на лыжах до 1 км. Спуски со склона.	1
4.4	18 неделя	Попеременный двухшажный ход. Игра «Пройди в ворота». Прохождение дистанции в 1 км.	1
4.5		Попеременный двухшажный ход. . Игра «Пройди в ворота».	1
4.6		Попеременный двухшажный ход. Игра «Пройди в ворота»	1
4.7	19 неделя	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Игра «Вызов номеров»	1
4.8		Попеременный двухшажный ход. Игра «Вызов номеров». Совершенствование лыжного хода на дистанции	1
4.9		Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	1
4.10	февраль 20 неделя	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Игры, эстафеты.	1

4.11		Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Игры, эстафеты.	1
4.12		Попеременный двухшажный ход. Совершенствование лыжного хода на дистанции. Игры.	1
4.13	21 неделя	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Игры по выбору учащихся	1
4.14		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Передвижение на лыжах 2 км с применением спусков и подъёмов.	1
4.15		Подъем и спуск на склоне. Эстафеты с этапами. Прохождение по дистанции.	1
4.16	22 неделя	Подъем и спуск на склоне. Игры, эстафеты с этапами.	1
4.17		Попеременный двухшажный ход. Совершенствование лыжных ходов на дистанции до 2 км со средней скоростью. Игра по выбору учащихся.	1
4.18		Техника передвижения на лыжах. Эстафеты с этапами. Передвижение до 2 км.	1
4.19	23 неделя	Техника передвижения на лыжах. Эстафеты с этапами. Передвижение до 2 км.	1
4.20		Техника передвижения на лыжах. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км со средней скоростью. Игры на склоне.	1
4.21		Техника передвижения на лыжах. Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км со средней скоростью. Игры на склоне.	1
4.22	март 24 неделя	Ходьба на лыжах 1 км. Оценивание	1
4.23		Подъем и спуск на склоне. Оценивание. Прохождение дистанции 2 км с целью совершенствования лыжного хода. Игры по выбору учащихся.	1
4.24		Подъем и спуск на склоне. Оценивание. Прохождение дистанции 2 км с целью совершенствования лыжного хода. Игры по выбору учащихся.	1
Подвижные игры (18 часов)			
5.1	25 неделя	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.2		ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.3		ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.4	26 неделя	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.5		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1

5.6	26 неделя 4 четверть Апрель 27 неделя	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.7		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.8		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.9	27 неделя	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.10	28 неделя	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.11		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.12		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.13	29 неделя	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.14		ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.15		ОРУ. Игры: «Совушка», «Снайпер», «День-ночь». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.16	30 неделя	ОРУ. Игры: «Совушка», «Снайпер», «День-ночь». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.17		ОРУ. Игры по выбору учащихся. Оценивание. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.18		ОРУ. Игры по выбору учащихся. Оценивание. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
Легкая атлетика (12 часов).			
6.1	май 31 неделя	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1
6.2		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1
6.3	31 неделя	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1
6.4	32 неделя	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон	1

6.5		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1
6.6		Оценивание прыжка в длину с разбега. Эстафеты линейные с этапом до 20м. переменный бег до 200м 3мин	1
6.7	33 неделя	Оценивание прыжка в длину с разбега. Эстафеты линейные с этапом до 20м. переменный бег до 200м 3мин	1
6.8		Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.9		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1
6.10	34 неделя	Оценивание метания мяча на дальность с места. Бег с переменной скоростью до 200м 3мин. Линейные эстафеты с этапом до 20м. Подведение итогов за год. Дом. задание на лето.	1
6.11		Оценивание метания мяча на дальность с места. Бег с переменной скоростью до 200м 3мин. Линейные эстафеты с этапом до 20м.	1
6.12		Оценивание метания мяча на дальность с места. Бег с переменной скоростью до 200м 3мин. Линейные эстафеты с этапом до 20м. Подведение итогов за год. Дом. задание на лето.	1

4 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (13 ч.)			
1.1	1 четверть сентябрь 1 неделя	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки».	1
1.2		Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель».	1
1.3		Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).	1
1.4	2 неделя	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
1.5		Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета	1
1.6		Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1
1.7	3 неделя	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	1
1.8		Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1
1.9		Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	1
1.10	4 неделя	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1
1.11		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1
1.12		Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре Прыгающие воробушки»	1
1.13	октябрь 5 неделя	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1
Гимнастика (21 час)			
2.1	5 неделя	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1

2.2		Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	1
2.3	6 неделя	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	1
2.4		Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	1
2.5		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики- воробушки»	1
2.6	7 неделя	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1
2.7		Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	1
2.8		Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	1
2.9	8 неделя	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед.	1
2.10		Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	1
2.11		Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1
2.12	9 неделя	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	1
2.13		Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	1
2.14		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	1
2.15	2 четверть ноябрь	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	1
2.16	10 неделя	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	1
2.17		Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	1
2.18	11 неделя	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
2.19		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
2.20		Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на	1

		перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	
2.21	12 неделя	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	1
Спортивные и подвижные игры (14 часов)			
3.1	12 неделя	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	1
3.2		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
3.3	декабрь	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
3.4	13 неделя	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
3.5		Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	1
3.6	14 неделя	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини- баскетбол	1
3.7		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол	1
3.8		Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
3.9	15 неделя	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	1
3.10		Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол	1
3.11		Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	1
3.12	16 неделя	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини- баскетбол	1
3.13		Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1
3.14		Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини- баскетбол	1
Лыжная подготовка (23 ч)			
4.1	3 четверть январь 17 неделя	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
4.2		Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1

4.3		Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	
4.4	18 неделя	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	
4.5		Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	
4.6		Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	1	
4.7	19 неделя	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	1	
4.8		Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	
4.9		Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	
4.10	февраль 20 неделя	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	1	
4.11		Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	1	
4.12		Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	1	
4.13	21 неделя	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	1	
4.14		Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	
4.15		Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	
4.16	22 неделя	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	
4.17		Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	
4.18		Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	1	
4.19	23 неделя	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	1	
4.20		Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время. Передвижение на лыжах изученными ходами до 2 км (без учета времени).	1	
4.21		Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время. Передвижение на лыжах изученными ходами до 2 км (без учета времени).	1	

4.22	март 24 неделя	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1	
4.23		Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж. Подведение итогов.	1	
Спортивные и подвижные игры(15 часов)				
5.1	24 неделя	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	1	
5.2	25 неделя	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо.	1	
5.3		Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1	
5.4		Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	
5.5	26 неделя	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1	
5.6		Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после подбрасывания партнером.	1	
5.7		Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	1	
5.8	4 четверть Апрель 27 неделя	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.	1	
5.9		Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; прием и передача мяча после передачи партнером.	1	
5.10		Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1	
5.11	28 неделя	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола1	1	
5.12		Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	1	
5.13		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	
5.14	29 неделя	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	
5.15		Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	1	

Легкая атлетика (16 часов).

6.1	29 неделя	Т/б на уроках легкой атлетики. Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть).	1
6.2	30 неделя	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1
6.3		Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1
6.4		Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	1
6.5	май 31 неделя	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1
6.6		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1
6.7		Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	1
6.8	32 неделя	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1
6.9		Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра "Охотники и утки"	1
6.10		Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини- футбол	1
6.11	33 неделя	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом согнув ноги». Игра в мини- футбол	1
6.12		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини- футбол	1
6.13		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	1
6.14	34 неделя	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	1
6.15		Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1
6.16		Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору. Подведение итогов. Д. з. на лето.	1

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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. 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).

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

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

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

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

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30