

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
С.ПОПОВКА ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ



«Утверждаю»

Директор МКОУ школы с. Поповка

Т.О. Белоусова

приказ № 57 от «28» августа 2019 г.

## Рабочая учебная программа

На 2019-2020 учебный год

**ОБЖ 8-9 класс**

наименование учебного предмета/ класс

Составитель: **Ковалевская Маргарита Сергеевна**

Ф.И.О. учителя, должность, квалификационная категория

с. Поповка  
2019г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура» (ФГОС 1 – 4 класс)**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»,
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

### **Цели и задачи курса.**

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента. Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с

учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы-базовый стандарт.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 часа во 2-4 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

$\frac{3}{4}$  укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей

жизнеобеспечивающих систем организма;

$\frac{3}{4}$  совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

$\frac{3}{4}$  формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

$\frac{3}{4}$  развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

$\frac{3}{4}$  обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями) . — реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Предметные результаты**

#### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- *Обучающийся получит возможность научиться:*
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *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;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- *Обучающийся получит возможность научиться:*
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

### Способы физической культуры

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- 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;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

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



### 3 класс

#### Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- *знать известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта;*
- *знать спортивные сооружения и их предназначение*

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- 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;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

#### Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

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

#### 4 класс

##### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

- 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 деятельностью;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

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

- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

- ***отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;***

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;

- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

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

## **Содержание учебного предмета.**

### **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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 вися 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.

**Катание на коньках.** Передвижение на коньках; повороты; 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.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых  
на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)

Издательство «Просвещение»

**1 класс (99 часов)**

№	Раздел	Количество часов	Контрольные работы, количество
1.	Основы знаний.	2	
2.	Способы физкультурной деятельности.	3	
3.	Физическое совершенствование.	94	

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	
3..2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	92	
3.2.1	Лёгкая атлетика.	21	
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики.	23	
3.2.3	Катание на коньках.	12	
3.2.4	Подвижные и спортивные игры.	32	
3.2.5	Прикладно-ориентированная деятельность.	4	

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых  
на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)

Издательство «Просвещение»

**2 класс (102 часа)**

№	Раздел	Количество часов	Контрольные работы, количество
1.	Основы знаний.	2	
2.	Способы физической деятельности.	4	
3.	Физическое совершенствование.	96	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3	
3..2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	93	
3.2.1	Лёгкая атлетика.	23	
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики.	21	
3.2.3	Катание на коньках.	12	
3.2.4	Подвижные и спортивные игры.	31	
3.2.5	Прикладно-ориентированная деятельность.	6	

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых  
на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**



Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)

Издательство «Просвещение»

**3 класс (102 часа)**

№	Раздел	Количество часов	Контрольные работы, количество
1.	Основы знаний.	2	
2.	Способы физкультурной деятельности.	4	
3.	Физическое совершенствование.	96	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3	
3..2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	93	
3.2.1	Лёгкая атлетика.	20	
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики.	21	
3.2.3	Катание на коньках.	12	
3.2.4	Подвижные и спортивные игры.	31	
3.2.5	Прикладно-ориентированная деятельность.	9	

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых  
на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)

Издательство «Просвещение»

**4 класс (102 часа)**

№	Раздел	Количество часов	Контрольные работы, количество
1.	Основы знаний.	2	
2.	Способы физкультурной деятельности.	5	
3.	Физическое совершенствование.	95	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	
3..2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	91	
3.2.1	Лёгкая атлетика.	18	
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики.	20	
3.2.3	Катание на коньках.	20	
3.2.4	Подвижные и спортивные игры.	22	

3.2.5	Прикладно-ориентированная деятельность.	11	
-------	---	----	--

### Содержание тем учебного курса

#### 1 класс

Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

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

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

## **2 класс**

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

## Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке;

из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

## Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

## Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

## Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу,

между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы;

подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»,

«Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед;

остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## 3 класс

Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений

(подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

«Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **4 класс**

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Определение нагрузки во время выполнения утренней

гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укажишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Календарно-тематическое планирование.  
1 класс.

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>Раздел 1: Основы знаний. (1 час).</b>				
1.	1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование (95 часов)</b>				
Легкая атлетика (32 часа). Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа				
2.	1			Ходьба и бег.
3.	2			Ходьба с различными положениями рук.
4.	3			Ходьба и бег. Бег 30 м.
5.	4			Строевая подготовка
6.	5			Строевая подготовка
7	6			Развитие скоростных- координационных

				способностей.
8.	7			Бег с изменением направления
9.	8			Бег на короткие и длинные дистанции.
10.	9			Бег с изменением направления
11.	10			Бег на короткие и средние дистанции
12.	11			Бег с чередованием с ходьбой
13.	12			Комплекс О.Р.У. с мячами
14.	13			Челночный бег 3*5м, 3*10м.
15.	14			Совершенствование навыков бега.
16.	15			Метание малого теннисного мяча.
17.	16			О.Р.У. с мячами. Метание малого теннисного мяча.
18.	17			Бег с ускорением.
19.	18			Прыжки в длину с места
20.	19			Прыжки в длину с места
21.	20			Метание мяча с места в цель
22.	21			О.Р.У. с предметами
23.	22			О.Р.У. с набивными мячами.
24.	23			Развитие скоростно-силовых качеств.
25.	24			О.Р.У. с обручами
26.	25			Техника безопасности при занятиях гимнастикой
27.	26			Обучение перекатам в группировке
28.	27			Развитие выносливости.
29.	28			Игра «Два мороза».
30.	29			Комплексы упражнений на развитие выносливости.
31.	30			Бег с изменением направления.
32.	31			Игра «третий лишний».
33.	32			Встречная эстафета.
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час) .</b>				
34.	1			Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа</b>				
35.	1			ОРУ на месте.
36.	2			ОРУ в движении.
37.	3			Перестроение уступом.
38.	4			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
39.	5			Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и т.д..
40.	6			Преодоление гимнастической полосы препятствий
41.	7			Преодоление гимнастической полосы препятствий.
42.	8			«Мост» из положения лежа на спине.
43.	9			Акробатическая комбинация. Приседание.
44.	10			Акробатическая комбинация. Приседание.



45.	11			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
46.	12			Строевой шаг.
47.	13			Повороты на месте.
48.	14			Полоса препятствий.
49.	15			Упражнения на гимнастической стенке.
50.	16			Упражнения на гимнастической стенке
51.	17			Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.
52.	18			Ходьба по бревну приставными шагами.
53.	19			Равновесие на левой (правой) ноге.
54.	20			Приседания и повороты в приседе.
55.	21			Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.
56.	22			Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>				
57.	1			Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>				
58.	1			«Пустое место», «Белые медведи».
59.	2			Развитие скоростно- силовых качеств.
60.	3			«Прыжки по полосам».
61.	4			«Волк во рву».
62.	5			Эстафета «Веревочка под ногами».
63.	6			Эстафеты с обручами.
64.	7			«Космонавты».
65.	8			Развитие скоростно- силовых качеств.
66.	9			Игра «К своим флажкам».
67.	10			Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.
68.	11			Игра «Предал – садись».
69.	12			Игра «Зайцы в огороде».
70.	13			Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».
71.	14			Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.
72.	15			Игра «Салки - выручалки».
73.	16			Игра «Удочка прыжковая».
74.	17			Эстафета с баскетбольными мячами.
75.	18			Игра «Гуси - лебеди».
76.	19			Игра «Море волнуется раз».
77.	20			Игра «Два мороза»
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
78.	1			Инструктаж по техники безопасности на занятиях. Сведения о режиме дня и личной

				гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств.
<b>Кроссовая подготовка ( 14 часов)</b> Бег по пересеченной местности				
79.	1			Чередование бега и ходьбы.
80.	2			Равномерный бег 2 мин.
81.	3			Комплексы упражнений на развитие выносливости.
82.	4			Комплексы упражнений на развитие выносливости.
83.	5			Равномерный бег 2 мин.
84.	6			Игра "салки на марше".
85.	7			Игра «салки с мячом»
86.	8			Равномерный бег 3 мин.
87.	9			Игра "день и ночь".
88.	10			Равномерный бег 3 мин.
89.	11			Игра "на буксире".
90.	12			Игра «салки с мячом»
91.	13			Развитие выносливости.
92.	14			Кросс 500 м. по пересеченной местности.
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b> Прыжок в длину с разбега (3 часа)				
93.	1.			Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.
94.	2			Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.
95.	3			Отталкивание, полет.
<b>Спринтерский бег ( 4 часа)</b>				
96.	1			Круговая эстафета.
97.	2			Бег 30 метров.
98.	3			Тестирование физических качеств.
99.	4			Тестирование физических качеств.

2 класс

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре ( 1 час)</b>				
1.	1			Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней

				зарядки
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование (95часов)</b>				
<b>Легкая атлетика (20 часов)</b>				
2.	1			Прыжки в длину с места
3.	2			Освоение навыков ходьбы.
4.	3			Ходьба с различным положением рук
5.	4			Сочетание различных видов ходьбы
6.	5			Освоение навыков ходьбы
7.	6			Развитие скоростных способностей.
8.	7			Развитие скоростных, координационных способностей
9.	8			Бег с изменением направления
10.	9			Бег на короткие, средние дистанции
11.	10			Бег с чередованием с ходьбой
12.	11			Упражнения с набивными мячами
13.	12			Челночный бег 3*3 м., 3*10 м.
14.	13			Бег на выносливость
15.	14			Метание малого теннисного мяча
16.	15			Бег с ускорением от 10 до 15 м.
17.	16			Освоение навыков прыжков.
18.	17			Техника прыжка в длину с места
19.	18			Прыжок в длину с места
20.	19			Метание малого мяча в цель
21.	20			Метание малого мяча в цель
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
22.	1			Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 20 час)</b>				
23.	1			Группировка, перекаты в группировке.
24.	2			Кувырок вперед, стойка на лопатках
25.	3			Развитие скоростно-силовых качеств
26.	4			Развитие скоростно-силовых качеств
27.	5			Акробатическая комбинация.
28.	6			Акробатическая комбинация.
29.	7			Акробатическая комбинация.
30.	8			Преодоление гимнастической полосы препятствий
31.	9			Строевой шаг.
32.	10			Повороты на месте.
33.	11			Полоса препятствий.
34.	12			Полоса препятствий.
35.	13			Упражнения на гимнастической стенке.
36.	14			Упражнения на гимнастической стенке.
37.	15			Лазанье по наклонной скамейке в упоре

				стоя, лежа.
38.	16			Ходьба по бревну приставными шагами.
39.	17			Равновесие на левой (правой) ноге
40.	18			Приседания и повороты в приседе
41.	19			Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.
42.	20			Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
43.	1			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.
<b>Подвижные игры (25 часов)</b>				
44.	1			«Пустое место», «Белые медведи».
45.	2			Развитие скоростно- силовых качеств.
46.	3			«Прыжки по полосам».
47.	4			«Волк во рву».
48.	5			Эстафета «Веревочка под ногами».
49.	6			Эстафеты с обручами.
50.	7			«Космонавты».
51.	8			Развитие скоростно - силовых качеств
52.	9			Эстафеты со скакалками.
53.	10			«Караси и щука», «Два мороза»
54.	11			Эстафеты с обручами.
55.	12			Эстафеты с преодолением полосы препятствий.
56.	13			«Караси и щука», «Два мороза»
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)</b>				
57.	1			Ведение мяча на месте и в движении
58.	2			Ведение мяча с изменением направления
59.	3			Ловля и передача мяча на месте и в движении
60.	4			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.
61.	5			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.
62.	6			Учебная игра в «мини-баскетбол»
63.	7			Передачи мяча в парах двумя руками от груди
64.	8			Игра «Мяч капитану»
65.	9			Передачи мяча в парах двумя руками от груди
66.	10			Ведение мяча с изменением направления
67.	11			Игра: «Передал- садись»
68.	12			Игра «Салки с мячом»
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
69.	1			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях

				кроссовой подготовкой. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.
<b>Кроссовая подготовка ( 18 часов)</b>				
Бег по пересеченной местности				
70.	1			Чередование бега и ходьбы.
71.	2			Равномерный бег 2 мин.
72.	3			Комплексы упражнений на развитие выносливости.
73.	4			Комплексы упражнений на развитие выносливости.
74.	5			Развитие скоростно-силовых качеств
75.	6			Равномерный бег 2 мин.
76.	7			Челночный бег 3*10м, 4*9 м
77.	8			Игра "Салки на марше".
78.	9			Игра «Салки с мячом»
79.	10			Равномерный бег 3 мин.
80.	11			Игра "День и ночь".
81.	12			Игра «Шишки, желуди, орехи»
82.	13			Равномерный бег 3 мин.
83.	14			Бег с чередованием с ходьбой 800 м
84.	15			Игра "На буксире".
85.	16			Игра «Салки с мячом»
86.	17			Развитие выносливости.
87.	18			Кросс 500 м. по пересеченной местности.
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>				
88.	1			Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.
89.	2			Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.
90.	3			Отталкивание, полет.
91.	4			Низкий старт
92.	5			Низкий старт
93.	6			«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).
94.	7			Высокий старт.
95.	8			Высокий старт.
96.	9			Многоскоки. Прыжки в длину с места.
97.	10			Многоскоки. Прыжки в длину с места.
98.	11			Круговая эстафета
99.	12			Бег 30 метров
100.	13			Эстафеты с преодолением полосы препятствий
101.	14			Тестирование физических качеств.
102.	15			Тестирование физических качеств.

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре ( 1 час)</b>				
1.	1			Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.  Физическая культура у народов Древней Руси
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование (98 часов)</b> <b>Легкая атлетика (25 часов)</b>				
2.	1			Челночный бег 3*10 м.
3.	2			Игра «Команда быстроногих»
4.	3			Бег 60 м.
5.	4			Прыжки в длину с места
6.	5			Техника метания малого теннисного мяча.
7.	6			Техника метания малого теннисного мяча.
8.	7			Техника метания малого теннисного мяча.
9.	8			Игра «Самый быстрый»
10.	9			Метание малого мяча на дальность
11.	10			Метание малого мяча на дальность
12.	11			Эстафеты с мячами
13.	12			Бег с изменением направления
14.	13			Преодоление малых препятствий
15.	14			Эстафеты с мячами
16.	15			Бег по пересеченной местности
17.	16			Игры «Волк во рву»; «Перебежки»
18.	17			Чередование бега и ходьбы.
19.	18			Развитие выносливости
20.	19			Встречные эстафеты
21.	20			Игра «Салки с мячами»
22.	21			Бег по пересеченной местности
23.	22			Развитие выносливости
24.	23			Развитие скоростно- силовых качеств.
25.	24			Кросс 1 км
26.	25			Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
27.	1			Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 20 час)</b>				
28.	1			Строевой шаг. Повороты на месте.
29.	2			Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву»
30.	3			Строевые упражнения
31.	4			Стойка на лопатках.
32.	5			Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой
33.	6			Кувырок вперед, кувырок назад.

34.	7			Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.
35.	8			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.
36.	9			Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты»
37.	10			Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами.
38.	11			Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке
39.	12			Приседания и повороты в приседе.
40.	13			Соскок со скамейки прогнувшись.
41.	14			«Мост» из положения лежа на спине
42.	15			Акробатическая комбинация
43.	16			Акробатическая комбинация
44.	17			Акробатическая комбинация
45.	18			Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».
46.	19			Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке
47.	20			Преодоление полосы препятствий.
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
48.	1			Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>				
49.	1			Игры: «Пустое место», «Белые медведи».
50.	2			Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров»
51.	3			Игры: «Прыжки по полосам».
52.	4			Игры: «Волк во рву».
52.	5			Эстафета «Веревочка под ногами».
53.	6			Эстафеты с обручами.
54.	7			Игры: «Космонавты».
55.	8			Ведение мяча с изменением направления.
56.	9			Ведение мяча с изменением направления
57.	10			Ловля и передача мяча на месте и в движении.
58.	11			Игра «Гонка мячей по кругу».
59.	12			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.
60.	13			Броски в кольцо двумя руками снизу, контроль.
61.	14			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
62.	15			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
63.	16			Броски в кольцо одной рукой от плеча.
64.	17			Броски в кольцо одной рукой от плеча.
65.	18			Игра «Передал -садись», «вызов номеров»
66.	19			Игра «Перестрелка»
67.	20			Игра «Вышибалы»

<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
68.	1			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)
<b>Кроссовая подготовка ( 18 часов)</b> Бег по пересеченной местности				
69.	1			Комплексы упражнений на развитие выносливости
70.	2			Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).
71.	3			Равномерный бег 5 мин.
72.	4			Комплексы упражнений на развитие выносливости.
73.	5			Равномерный бег 6 мин.
74.	6			Игра "Салки на марше".
75.	7			Равномерный бег 7 мин.
76.	8			Игра "День и ночь".
77.	9			Равномерный бег 8 мин.
78.	10			Игра "На буксире".
79.	11			Развитие выносливости.
80.	12			Кросс 1 км по пересеченной местности.
81.	13			Бег с чередованием с ходьбой 800 м
82.	14			Челночный бег 3*10м, 4*9 м
83.	15			Равномерный бег 3 мин.
84.	16			Равномерный бег 2 мин.
85.	17			Кросс 500 м. по пересеченной местности.
86.	18			Кросс 1 км. м. по пересеченной местности.
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>				
87.	1			Игра «Мяч ловцу», «Караси и щука»
88.	2			Игра «Перестрелка»
89.	3			Игра «Салки с мячом», «Вызов номеров»
90.	4			Встречная эстафета
91.	5			Эстафеты с преодолением полосы препятствий
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>				
92.	1			Многоскоки. Прыжки в длину с места.
93.	2			Многоскоки. Прыжки в длину с места.
94.	3			Бег 30 м
95.	4			Эстафеты с преодолением полосы препятствий
96.	5			«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).
97.	6			Метание мяча в цель на дальность
98.	7			Метание мяча в цель на дальность
99.	8			Эстафеты с мячами
100.	9			Тестирование физических качеств.
101.	10			Тестирование физических качеств.
102.	11			Тестирование физических качеств.



**4 класс**

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре ( 1 час)</b>				
1.	1			Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры.
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование (98 часов)</b>				
<b>Легкая атлетика (26 часов)</b>				
2.	1			О.Р.У. на развитие физических качеств
3.	2			Спортивная ходьба и бег
4.	3			Бег 60 м. встречная эстафета
5.	4			Прыжки в длину с разбега
6.	5			Игра «Прыгуны»
7.	6			Игра «Воробьи вороны»
8.	7			Прыжок в высоту
9.	8			Техника метания мяча в цель
10.	9			Метание малого мяча в цель
11.	10			Метание малого мяча на дальность
12.	11			Развитие прыгучести
13.	12			Прыжки на скакалке
14.	13			Прыжок в длину с разбега
15.	14			Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.
16.	15			Преодоление полосы препятствий
17.	16			Многоскоки. Подвижные игры.
18.	17			Развитие прыгучести
19.	18			Многоскоки. Подвижные игры.
20.	19			Переменный бег в чередовании с ходьбой
21.	20			Игра «Салки с мячами»
22.	21			Смешанное передвижение
23.	22			Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка»
24.	23			Бег в равномерном темпе 1 км.
25.	24			Развитие скоростно- силовых качеств.
26.	25			Развитие скоростно- силовых качеств.
27.	26			О.Р.У. в движении. Подвижные игры
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
28.	1			Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 21 час)</b>				

29.	1			Строевой шаг
30.	2			Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4.
31.	3			Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
32.	4			Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
33.	5			Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
34.	6			Стойка на лопатках
35.	7			Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».
36.	8			Акробатика. Строевые упражнения.
37.	9			Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
38.	10			Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.
39.	11			«Мост» из положения лежа на спине
40.	12			«Мост» из положения лежа на спине
41.	13			Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».
42.	14			Кувырок вперед, кувырок назад.
43.	15			Кувырок вперед, кувырок назад.
44.	16			Акробатическая комбинация
45.	17			Акробатическая комбинация
46.	18			Акробатическая комбинация
47.	19			Преодоление гимнастической полосы препятствий
48.	20			Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»
49.	21			Преодоление гимнастической полосы препятствий
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
50.	1			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>				
51.	1			Ведение мяча на месте и в движении.
52.	2			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.
53.	3			Броски в кольцо двумя руками от груди.
54.	4			Ведение мяча с изменением направления.
55.	6			Игра «Гонка мячей по кругу».
56.	7			Броски в кольцо одной рукой от плеча.
57.	8			Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»
58.	9			Игра «Перестрелка»
59.	10			Ведение мяча с обводкой стоек.
60.	11			Ловля и передача мяча на месте и в движении.

61.	12			Игра «Вышибалы»
62.	13			Ловля и передача мяч в кругу
63.	14			Игра: «Мяч среднему»
64.	15			Эстафеты с мячами.
65.	16			Игра: «Мяч капитану»
66.	17			Игра: «Перестрелка»
67.	18			Ведение мяча с обводкой стоек.
68.	19			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
69.	20			Эстафеты с обручами.
70.	21			Игра в мини-баскетбол.
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
71.	1			Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.
<b>Кроссовая подготовка ( 18 часов)</b> Бег по пересеченной местности				
72.	1			Комплексы упражнений на развитие выносливости
73.	2			Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).
74.	3			Равномерный бег 5 мин.
75.	4			Комплексы упражнений на развитие выносливости.
76.	5			Равномерный бег 6 мин.
77.	6			Игра "Салки на марше".
78.	7			Равномерный бег 7 мин.
79.	8			Кросс 1 км по пересеченной местности.
80.	9			Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой
81.	10			Игра "На буксире".
82.	11			Развитие выносливости.
83.	12			Кросс 1 км по пересеченной местности.
84.	13			Бег с чередованием с ходьбой 800 м
85.	14			Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).
86.	15			Равномерный бег 3 мин.
87.	16			Равномерный бег 2 мин.
88.	17			Кросс 400 м. по пересеченной местности.
89.	18			Кросс 1 км. м. по пересеченной местности.
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>				
90.	1			Игра в мини-баскетбол
91.	2			Игра «Перестрелка»
92.	3			Игра в мини-баскетбол
93.	4			Встречная эстафета
94.	5			Эстафеты с преодолением полосы препятствий
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
95.	1			Многоскоки. Прыжки в длину с места.
96.	2			Бег 30 м
97.	3			Эстафеты с преодолением полосы препятствий

98.	4			«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).
99.	5			Метание мяча в цель на дальность
100.	6			Метание мяча в цель на дальность
101.	7			Эстафеты с мячами
102.	8			Тестирование физических качеств.

### **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 ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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