

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №13»

Рассмотрена
на педагогическом
совете

Протокол № 1
от 28.08.2015 г.

Согласовано

заместитель директора
по УВР

_____ Т.Н. Хохрякова

Утверждаю.

Приказ № 341

от 28.08.2015 г.

Директор

В.А. Сатанина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 1-4 классы

Предеина Н.Г, Будалина О.М.

Шадринск 2015

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Физическая культура» Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы, Москва: Просвещение, 2010 год».

Изучение физической культуры в начальной школе имеет следующие **цели**:

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Из содержания примерной программы исключены плавательные упражнения, увеличено общее количество часов на реализацию других разделов программы. В рамках раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» введены упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, а также программой предусмотрено формирование личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных действий, как основы умения учиться.

Общая характеристика предмета «Физическая культура» 1-4 классы

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

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».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места предмета « Физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану организации, осуществляющей образовательную деятельность, на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 ч в неделю, всего на курс — 405 часов

Предмет изучается: в 1 классе — 99 ч в учебном году, во 2—4 классах — 102 ч в учебном году, из них 8 ч. отведено на изучение модуля ПУПАВ (Профилактика употребления психоактивных веществ).

Описание ценностных ориентиров содержания предмета « Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты :

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Выпускник получит возможность научиться:

- . вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

- . самостоятельно выделять и формулировать учебную задачу;
- . соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;
- . ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- . использовать общие приемы решения поставленных задач;
- ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формулировать ответы на вопросы; использовать речь для регуляции своего действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- контролировать действия партнера.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подавать строевые команды, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементов;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 условиях.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- понимать значение знаний для человека;
- проявлять учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры;

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- . учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- . адекватно воспринимать оценку учителя;
- . оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- . активно включаться в процесс выполнения заданий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- . обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- . обеспечивать защиту и сохранность природы во время спортивных мероприятий.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- . осуществлять анализ выполненных действий;
- . выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- . ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- . использовать общие приемы решения поставленных задач.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- . уметь слушать и вступать в диалог;

. формулировать собственное мнение;

. использовать речь для регуляции своего действия.

Обучающийся получит возможность научиться:

. задавать вопросы;

. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки

. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

. играть в подвижные игры;

. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

. выполнять строевые упражнения;

. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- оценивать свое состояние после закаливающих процедур.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся 1 класс

Содержание учебного предмета	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>1ч. О.Т. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Строевые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. . Прыжки в длину с места. Подтягивания. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. . Прыжки через скакалку.</p> <p>О.Т. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Эстафеты. Ведение мяча на месте. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Подвижная игра «Мяч на полу».</p>	<p>Легкая атлетика кроссовая подготовка</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>12</p> <p>12</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
<p>2ч. О.Т. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег.</p>	<p>Гимнастика с элементами</p>	<p>24</p>	<p>Личностные УУД : Формирование навыка</p>

<p>бег. О.Р.У. Группировка присев, с лёжа. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Подтягивания. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.</p>	<p>акробатики</p>		<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Познавательные УУД: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>
<p>3 ч. О.Т. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Движения руками во время Скользящего шага (с палками). Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.</p> <p>О.Т. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>16</p> <p>11</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Познавательные УУД: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при</p>

<p>Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Мяч на полу».</p>			<p>выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
---	--	--	---

<p>4 ч. О.Т. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». Ведения мяча в шаге. Эстафеты. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок мяча 1кг. Поднимание туловища – 30 сек.</p>	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>9</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>О.Т. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега. Метания мяча. Высокий старт. Бег 1000 м.</p>	<p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</p>	<p>15</p>	<p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
			<p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

Содержание предмета «Физическая культура»

1 класс (99 часов)

Основы знаний по предмету «физическая культура».

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физической деятельности. Знания о физической культуре 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.

Легкая атлетика(27 часов). *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; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.

Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры(32 часа). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой 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

Гимнастика с основами акробатики(24 час). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Лыжная подготовка(16 часов). Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; поворот переступанием на месте; спуски; подъемы; торможение.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

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 лежа, сидя); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, лежа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики.

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

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

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); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (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); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

2 класс

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

- проявлять учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- . учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- . адекватно воспринимать оценку учителя;
- . оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- . активно включаться в процесс выполнения заданий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- . обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- . обеспечивать защиту и сохранность природы во время спортивных мероприятий.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- . осуществлять анализ выполненных действий;
- . выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;
- . находить отличительные особенности, выделять отличительные признаки и элементы;
- . моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты;

Обучающийся получит возможность научиться:

- . ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- . использовать общие приемы решения поставленных задач.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- . уметь слушать и вступать в диалог;
- . формулировать собственное мнение;
- . использовать речь для регуляции своего действия
- . участвовать в коллективном обсуждении;

.активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

Обучающийся получит возможность научиться:

. обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки

. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

. играть в подвижные игры;

. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

. выполнять строевые упражнения;

. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся 2 класс

Содержание учебного предмета	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1ч. О.Т. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег до 4 мин. . Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.Подтягивания. Метание мяча на дальность. Многоскоки с	Легкая атлетика кроссовая подготовка	15	Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

<p>ноги на ногу . Челночный бег 3х10. . Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег 1500 м.</p> <p>О.Т. на уроке по подвижным играм.</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.</p> <p>Передачи и ловли мяча на месте в парах. Подвижная игра «Волки во рву». Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p> <p>Эстафеты. Ведение мяча на месте. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».</p> <p>Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». Ловля мяча отскочившего от пола.</p>	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>9</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
<p>2ч. О.Т. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Упражнения в равновесии. Подтягивания. Лазанье по канату</p>	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>24</p>	<p>Личностные УУД : Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Познавательные УУД: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений .Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p>

<p>произвольным способом. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Перелезание через стопку матов.</p>			<p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>
---	--	--	--

<p>Зч. О.Т. на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п). Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг. Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке. Спуски в высокой стойке. Эстафеты. Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). Передвижение на лыжах до 1 км. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	<p>14</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Познавательные УУД: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
<p>О.Т. на уроке по подвижным играм Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.</p>	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>8</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других</p>

<p>Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Попади в мяч».</p> <p>Подвижная игра «Метко в цель»</p> <p>1.Твои новые друзья. 2.Как ты растешь. 3.Что ты знаешь о себе. 4.Как ты познаешь мир. 5.Твои чувства. 6.Как исправить настроение. 7.Твои поступки. 8.Твои привычки</p>	<p>«Профилактика употребления психоактивных веществ», А.Г.Макеева. Учусь понимать себя: Раб.тетр.для 2 класса.- М.: Вентана-Графф. «Все цвета, кроме черного».</p>	<p>8</p>	<p>людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>
<p>4 ч. О.Т. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».Подвижная игра «Попади в мяч».</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Мяч на полу».</p> <p>О.Т. на уроках по легкой атлетике Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на</p>	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</p>	<p>9</p> <p>15</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>

<p>ногу.Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Бег 1500 м.</p>			<p>взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
---	--	--	--

Содержание предмета «Физическая культура»

2 класс (102 часа)

Основы знаний по предмету «физическая культура»

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре 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.

Легкая атлетика (30 часов). *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; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.

Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры(36 часов). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой 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.

Гимнастика с основами акробатики(24 часов). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки (14 час). Передвижение на лыжах: скользящим и ступающим шагом; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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;

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 лежа, сидя); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; 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, лежа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и

увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики.

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

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

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); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (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); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Курс : «Профилактика употребления психоактивных веществ», А.Г.Макеева. Учуь понимать себя: Раб.тетр.для 2 класса. - М.: Вентана- Графф. «Все цвета, кроме черного».

1.Твои новые друзья.	1ч.
2.Как ты растешь.	1ч.
3.Что ты знаешь о себе.	1ч.
4.Как ты познаешь мир.	1ч.
5.Твои чувства.	1ч.
6.Как исправить настроение.	1ч.
7.Твои поступки.	1ч.
8.Твои привычки.	1ч.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура »

3 класс

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- . уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- . планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений, распределять нагрузку при их выполнении;
- . учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- . оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- . оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организовывать место занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- . осуществлять анализ выполненных действий;
- . характеризовать физические упражнения, качества;
- . находить отличительные особенности, выделять отличительные признаки и элементы;
- . различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие).

Обучающийся получит возможность научиться:

- . моделировать комплексы упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий;
- . творчески относиться к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;
- . осуществлять поиск информации с использованием учебника.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- . уметь слушать и вступать в диалог;
- . взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр;
- . активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

- доступно объяснять правила.

Обучающийся получит возможность научиться:

- . описывать упражнения (технику);
- . осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- . определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- . вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- . выполнять закалывающие водные процедуры (обтирание);
- . выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- . выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- . выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- . демонстрировать уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся 3 класс

Содержание учебного предмета	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1ч. О.Т. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Строевые упражнения. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики Подтягивания. Метания мяча на дальность. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег 1500 м.	Легкая атлетика кроссовая подготовка	15	Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании

<p>О.Т. на уроке по подвижным играм Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.</p>	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>9</p>	<p>упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
<p>2ч. О.Т. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Прыжки через скакалку. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10. Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Гимнастика с элементами Акробатики</p>	<p>24</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Познавательные УУД: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений .Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений .Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений .Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности</p>

			и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
<p>Зч. О.Т. на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом (с палками). Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. «Подъем «лесенкой». Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.</p> <p>О.Т. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Попади в мяч»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что изменилось за год. 2. Как научиться разговаривать с людьми. 3. Что такое интонация. 4. Как научиться преодолевать трудности. 5. Как понять друг друга без слов. 6. Для чего нужна улыбка. 7. Умеешь ли ты дружить. 8. Учусь понимать других. 	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>Курс : «Профилактика употребления психоактивных веществ», А.Г.Макеева. Учусь понимать других: Раб.тетр.для 3 класса.- М.: Вентана-Графф. «Все цвета, кроме черного».</p>	<p>14</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Познавательные УУД: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>

<p>4 ч. О.Т. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей колоннах». Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.</p>	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>9</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>О.Т. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Прыжок в длину с места. Бег 60 м. Метание мяча. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег на 1500 м.</p>	<p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</p>	<p>15</p>	<p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

Содержание предмета «Физическая культура»

3 класс (102 часа)

Основы знаний по предмету «физическая культура»

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физической культуры Знания о физической культуре 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.

Легкая атлетика (30 часов). *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10 метров; высокий старт с последующим ускорением, бег 30 метров, бег 6 минут, бег 100метров.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, прыжки через качающуюся скакалку.

Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь, грудью в направлении метания, из-за головы, снизу.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (26 часов). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Лисы и куры», «Волк во рву».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пустое место», «Два медведя», «Пятнашки».

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

На материале баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча, броски мяча по кольцу, «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Овладей мячом».

На материале футбола: ведение мяча с изменением направления и скорости, удары по воротам

Гимнастика с основами акробатики(24час). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, в сторону; из положения лежа на спине «мост».

Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке, ходьба по бревну с выпадами.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, лазание по канату, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание.

Танцевальные упражнения: шаги польки, шаги галопа.

Лыжная подготовка (14часов). Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, поворот переступанием на месте; спуски; подъемы: лесенкой, полумелочкой; торможение плугом.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

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 лежа, сидя); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, лежа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики.

развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на двух ногах.

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

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); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (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); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Курс : «Профилактика употребления психоактивных веществ», А.Г.Макеева. Учусь понимать других: Раб.тетр.для 3 класса.- М.: Вентана- Графф. «Все цвета, кроме черного».

9. Что изменилось за год.
10. Как научиться разговаривать с людьми.
11. Что такое интонация.
12. Как научиться преодолевать трудности.
13. Как понять друг друга без слов.
14. Для чего нужна улыбка.
15. Умеешь ли ты дружить.
16. Учусь понимать других.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура »

4класс

Личностные результаты:

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений, распределять нагрузку при их выполнении;
- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организовывать место занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

. осуществлять анализ выполненных действий;

- характеризовать физические упражнения, качества;
- находить отличительные особенности, выделять отличительные признаки и элементы;
- различать упражнения по воздействию на развитие

основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие).

Обучающийся получит возможность научиться:

. моделировать комплексы упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий;

. творчески относиться к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;

. осуществлять поиск информации с использованием учебника.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- уметь слушать и вступать в диалог;

- взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- доступно объяснять правила.

Обучающийся получит возможность научиться:

- . описывать упражнения (технику);
- . осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закалывающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся 4 класс

Содержание учебного предмета	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>1ч. О.Т. на уроках по легкой атлетике. Медленный бег. О.Р.У. Строевые упражнения. Бег 30 м. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. Высокий старт. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Тройной прыжок с места. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Бросок мяча на дальность. Бег 1500 м. Бросок мяча на точность.</p>	<p>Легкая атлетика кроссовая подготовка</p>	15	<p>Личностные УУД : Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные УУД : Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
<p>О.Т. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной</p>	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	9	<p>Коммуникативные УУД : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>

<p>рукой от плеча. . Подвижная игра «Охотники и утки».</p>			<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД : Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
<p>2ч. О.Т. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне). Преодоление полосы препятствий. Опорные прыжок. Прыжки через скакалку. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3х10.</p>	<p>Гимнастика с элементами Акробатики</p>	<p>24</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок .Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей .Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Познавательные УУД : Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений .Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование</p>

			<p>умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места .Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>
<p>Зч. О.Т. на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Торможение упором. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км.</p> <p>О.Т. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Альпинисты». Броски в кольцо двумя руками снизу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что вы знаете друг о друге. 2. Твой класс. 3. Твой друг. 4. Как научиться жить дружно. 5. Как помириться после ссоры. 6. Какой у тебя характер. 7. Как воспитать характер. 8. Фантастическое путешествие. 	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>Курс : «Профилактика употребления психоактивных веществ», А.Г.Макеева. Учусь общаться: Раб.тетр.для 4 класса.- М.:</p>	<p>14</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Познавательные УУД: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность .Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>

	Вентана-Графф. «Все цвета, кроме черного».		отдых в процессе ее выполнения.
<p>4 ч. О.Т. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники утки».</p> <p>О.Т. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Равномерный бег 5-6 мин. Бег 60 м. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Тройной прыжок с места. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Бег 1500 м.</p>	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</p>	<p>9</p> <p>15</p>	<p>Личностные УУД: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

Основы знаний по предмету « физическая культура»

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре 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 с обручем, мячом, с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика (30 часов). *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10 метров; высокий старт с последующим ускорением, бег с преодолением простых препятствий, бег 30 метров, 60 метров, бег 6 минут, бег 100метров, круговая эстафета.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с разбега, высоту с разбега; прыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, прыжки через качающуюся скакалку, многоскоки.

Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди, из- за головы, снизу.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (36 часов). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Лисы и куры», « Волк во рву».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту:» К своим флажкам», «Два мороза», «Пустое место», «Два медведя», «Пятнашки».

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

На материале баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча, броски мяча по кольцу, «Метко в цель», «Кто дальше бросит», « Перестрелка», « Охотники и утки», «Овладей мячом».

На материале футбола: ведение мяча с изменением направления и скорости, удары по воротам.

Гимнастика с основами акробатики(24час). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, в сторону; из положения лежа на спине «мост».

Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке, ходьба по бревну с выпадами.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, лазание по канату, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание.

Танцевальные упражнения: шаги польки, шаги галопа.

Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись.

Лыжная подготовка (14часов). Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, поворот переступанием на месте; спуск в низкой стойке; подъемы: лесенкой, полувелочкой; торможение плугом.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

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 лежа, сидя); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; 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, лежа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики.

развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на двух ногах.

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

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); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (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); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Курс : «Профилактика употребления психоактивных веществ», А.Г.Макеева. Учись общаться: Раб.тетр.для 4 класса.- М.: Вентана- Графф. «Все цвета, кроме черного».

9. Что вы знаете друг о друге.
10. Твой класс.
11. Твой друг.
12. Как научиться жить дружно.
13. Как помириться после ссоры.
14. Какой у тебя характер.
15. Как воспитать характер.
16. Фантастическое путешествие.

Контрольно- измерительные материалы

1 класс

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 лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 3 мин.	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.

Контрольно- измерительные материалы

2 класс

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

старта, с						
Бег 4 мин.	Без учета времени					

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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Контрольно- измерительные материалы

3 класс

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

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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Контрольно- измерительные материалы

4 класс

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

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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету « Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
1.	В.И.Лях. «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы, Москва: Просвещение, 2010 год».		
2.	Учебник «Физическая культура .1-4 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение» 2014г.		
Технические средства обучения (ТСО)			
3.	Магнитофон	1	
Учебно-практическое оборудование			
4.	Бревно напольное (3 м)	1	
5.	Козел гимнастический	1	
6.	Переключатель гимнастическая (пристеночная)	1	
7.	Стенка гимнастическая	10	
8.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	4	
9.	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	11	
10.	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	57	
11.	Палка гимнастическая	24	
12.	Скакалка детская	13	
13.	Мат гимнастический	12	
14.	Коврики: гимнастические, массажные	25	
15.	Кегли	15	
16.	Обруч пластиковый детский	10	
17.	Планка для прыжков в высоту	1	
18.	Стойка для прыжков в высоту	1	
19.	Рулетка измерительная	1	
20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1	
21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	25	
22.	Щит баскетбольный тренировочный	2	
23.	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
24.	Жилетки игровые с номерами	10	
25.	Сетка волейбольная	3	
26.	Аптечка	1	
Игры и игрушки			
27.	Стол для игры в настольный теннис	1	
28.	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	1	

