

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бугаевская основная общеобразовательная школа имени В.П.Кислякова»  
(МБОУ «Бугаевская ООШ им. В.П.Кислякова»)

Приложение 1  
к основной образовательной программе  
начального общего образования

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Мильке В.В.

# Рабочая программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета )

начальное общее образование

(уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель физкультуры Дуркина Т.В.

с. Среднее Бугаево  
2024г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», входящего в предметную область «Физическая культура» учебного плана, разработана для обучения учащихся 1-4 классов МБОУ «Бугаевская ООШ им. В.П.Кислякова» в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11. 2010 г. N 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357 от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 №373.

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Бугаевская ООШ им. В.П.Кислякова»

С учётом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Авторской программы «Физическая культура» (для четырехлетней начальной школы) В. И. Ляха, (М.: «Просвещение», 2014).

Срок реализации программы 4 года.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями** предмета на уровне начальной общего образования, являются:

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

«Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю .

4 класс – 34 учебные недели – 102 часа в год.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах ), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления

и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

#### **4. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

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

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

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

**Предметными** результатами обучающихся являются:

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

#### **5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъем

«лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе.

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

На материале 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..

На материале спортивных игр.

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

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

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

#### **Учебно – тематический план.**

##### **4 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводный урок	1
2	Лёгкая атлетика.	29
3	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	19
6	Лыжная подготовка.	19
<b>7</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 6. Календарно-тематическое планирование - 4 класс

№урока	Тема урока	Содержание деятельности учащихся	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1	<b>Легкая атлетика 11 часов.</b> Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.  Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.  Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками.	
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.		Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.	
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.	
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.	
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.	
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».		



8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».		
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.	
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».		
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.			
12	<b>Подвижные игры 18 часов.</b> Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»			
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.		
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.			
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».		
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».			

18	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	<p>Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета		
21	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	
22	«Пионербол» правила игры.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.	
23	«Пионербол» правила игры.		
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»		
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.	
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»		
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»		
28	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>
29	Эстафеты с предметами.		

30	<b>Гимнастика 18 часов.</b> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.	
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		
33	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		
34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.	
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.			
38	Вис. Эстафеты.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		
39	Вис. Эстафеты.			
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три		
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.			

		движения». Развитие силовых качеств.		
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.	
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.			
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.			
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении.	
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.			
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.			
48	<b>Лыжная подготовка 21 час.</b>	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	
	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.			
49	Техника торможения «плугом».	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом».		
50	Техника поворота переступанием с горы.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы.		

51	Попеременно двухшажный ход с палками.	<p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом».</p> <p>Закрепить технику поворота переступанием с горы.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе.</p> <p>Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p>	
52	Техника спуска, торможения.	<p>Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.</p> <p>На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).</p> <p>Провести катание с горки в разных стойках.</p>		
53	Техника в подъем «елочкой».	<p>На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.</p> <p>Учить подъему на склон «елочкой».</p> <p>Провести игру «Кто дальше».</p>		
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.	<p>Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.</p> <p>Закрепить технику подъема на склон «елочкой».</p> <p>Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.</p>		

55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.		
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.		
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
59	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
61	Совершенствовать технику спуска и подъема.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных	

62	Совершенствовать технику спуска и подъема.	(2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	способностей.	
63	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.		
64	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	На скорость провести эстафеты с этапом до 150м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).		
65	На скорость эстафеты с этапом до 150м.			
66	Совершенствовать технику спуска, торможения.	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).		
67	Попеременно двухшажный ход.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.		
68	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований.		
69	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</b>	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.			

70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.		<p>правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p>
71	Ведение мяча.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	
73			
74			
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	
76			
77			
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».	
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		
			<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со</p>



82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		<p>сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча.</p> <p>Развить координационные способности.</p> <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p>
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		
86	Тактические действия в защите и нападении.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча.</p> <p>Развить координационные способности.</p> <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p>
87	Ловля и передача мяча в квадрате.		
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		
90	Тактические действия в защите и нападении.		
91	Тактические действия в защите и нападении.	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.</p>	
92	Тактические действия в защите и нападении.		
93	<b>Легкая атлетика 10 часов.</b>		Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра

	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	«Кот и мыши».	ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности.		
94	Бег на скорость (30,60 м).	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».			
95	Бег на скорость (30,60 м).				
96	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.			
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Развить скоростно-силовые качества.		
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».				
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	
100	Метание малого мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
101	Метание набивного мяча.			Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.			Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	



## Критерии и нормы оценки результатов освоения предмета

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70

6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	80	70	60	90	80	70
		д	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	13	10	7	16	14	12
		д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	18	15	12	21	18	15
		д	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	25	23	21	28	25	23
		м	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	42	40	38	44	42	40
		д	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	40	38	36	42	40	38

### 7.8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

#### Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

##### Книгопечатная продукция

В.И. Лях Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс.

##### Учебник.

В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений

##### Технические средства

Мультимедийный компьютер, проектор, экран

Принтер, сканер, копировальный аппарат

##### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Скамейка гимнастическая

Гантели

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мячи набивные

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола

Мячи футбольные

Лыжи

Палки лыжные

Ботинки лыжные

Аптечка медицинская