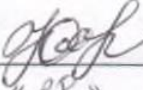


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новопокровская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Ю.В. Складанюк
«28» 08 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

 А.В. Батовский

Приказ № 161 от 31.08.2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов
уровень: общеобразовательный
на период 2015/2019 учебный год

Составили:

учителя начальных классов

МБОУ «Новопокровская школа»

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании школьного методического
объединения учителей начальных
классов

 А.Н. Зеркова
Протокол № 1 от 20.08.2015 г.

Согласовано

на заседании педагогического совета
школы

Протокол № 15 от 28.08.2015 г.

Новопокровка
2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе, по 102 часа во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности, развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлены часы. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная программа «Физическая культура» разработана для 1 - 4 класса начальной школы.

На изучение предмета отводится 3 ч в неделю, всего на курс - 405 ч.

Предмет изучается: в 1 классе - 99 ч, во 2 - 4 классах – по 102 ч в год (3 ч в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные

физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	83	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	21	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	24	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	27	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	11	21
2	Вариативная часть	19	24	19	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	19	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Сроки выполнения		Название разделов, тем уроков	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	По плану	Фактически				
1.			Лёгкая атлетика (11 ч) Ходьба и бег.			
2.			Ходьба и бег.			
3.			Ходьба и бег.			
4.			Ходьба и бег.			
5.			Ходьба и бег.			
6.			Прыжки.			
7.			Прыжки.			
8.			Прыжки.			
9.			Бросок малого мяча.			
10.			Бросок малого мяча.			
11.			Бросок малого мяча. Кроссовая подготовка (11 ч)			
12.			Бег по пересеченной местности.			
13.			Бег по пересеченной местности.			
14.			Бег по пересеченной местности.			
15.			Бег по пересеченной местности.			
16.			Бег по пересеченной местности.			
17.			Бег по пересеченной местности.			
18.			Бег по пересеченной местности.			
19.			Бег по пересеченной местности.			
20.			Бег по пересеченной местности.			
21.			Бег по пересеченной местности.			
22.			Бег по пересеченной местности. Гимнастика (17 ч)			
23.			Акробатика. Строевые упражнения.			
24.			Акробатика. Строевые упражнения.			

25.			Акробатика. Строевые упражнения.			
26.			Акробатика. Строевые упражнения.			
27.			Акробатика. Строевые упражнения.			
28.			Акробатика. Строевые упражнения.			
29.			Равновесие. Строевые упражнения.			
30.			Равновесие. Строевые упражнения.			
31.			Равновесие. Строевые упражнения.			
32.			Равновесие. Строевые упражнения.			
33.			Равновесие. Строевые упражнения.			
34.			Равновесие. Строевые упражнения.			
35.			Опорный прыжок. Лазание.			
36.			Опорный прыжок. Лазание.			
37.			Опорный прыжок. Лазание.			
38.			Опорный прыжок. Лазание.			
39.			Опорный прыжок. Лазание.			
40.			Подвижные игры.			
41.			Подвижные игры.			
42.			Подвижные игры.			
43.			Подвижные игры.			
44.			Подвижные игры.			
45.			Подвижные игры.			
46.			Подвижные игры.			
47.			Подвижные игры.			
48.			Подвижные игры.			
49.			Подвижные игры.			
50.			Подвижные игры.			
51.			Подвижные игры.			
52.			Подвижные игры.			
53.			Подвижные игры.			
54.			Подвижные игры.			
55.			Подвижные игры.			

56.			Подвижные игры.			
57.			Подвижные игры.			
58.			Подвижные игры.			
59.			Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч)			
60.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
61.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
62.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
63.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
64.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
65.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
66.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
67.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
68.			Преодоление препятствий.			
69.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
70.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
71.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
72.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
73.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
74.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
75.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
76.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
77.			Подвижные игры на основе баскетбола.			
78.			Подвижные игры на основе баскетбола. Кроссовая подготовка (10 ч)			
79.			Бег по пересеченной местности.			
80.			Бег по пересеченной местности.			
81.			Бег по пересеченной местности.			
82.			Бег по пересеченной местности.			
83.			Бег по пересеченной местности.			
84.			Бег по пересеченной местности.			
85.			Бег по пересеченной местности.			

86.			Бег по пересеченной местности.			
87.			Бег по пересеченной местности.			
88.			Бег по пересеченной местности. Легкая атлетика (11 ч)			
89.			Ходьба и бег.			
90.			Ходьба и бег.			
91.			Ходьба и бег.			
92.			Ходьба и бег.			
93.			Прыжки.			
94.			Прыжки.			
95.			Прыжки.			
96.			Метание мяча.			
97.			Метание мяча.			
98.			Метание мяча.			
99.			Метание мяча.			

2 класс

№ п/п	Сроки выполнения		Название разделов, тем уроков	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	По плану	Фактически				
1.			Лёгкая атлетика. Т/Б и правила поведения на уроках по Л/А. правильный бег.			
2.			Ходьба и бег с изменением длины шагов.			
3.			Подвижные игры. Подвижная игра «пустое место»			
4.			Ходьба и бег с изменением частоты шагов.			
5.			Беговые упражнения			
6.			Подвижные игры. Подвижная игра «белые медведи»			
7.			Ходьба и бег с изменением длины и частоты			

			шагов.			
8.			Прыжки через короткую скакалку			
9.			Подвижные игры. Подвижная игра «третий лишний»			
10.			Прыжок в длину с места.			
11.			Бег 30 метров с высокого старта.			
12.			Подвижные игры. Подвижная игра «прыжки по полосам»			
13.			Метание малого мяча в цель и на дальность.			
14.			Бег с препятствиями			
15.			Подвижные игры. Подвижная игра «волк во рву».			
16.			Бег 60 метров с высокого старта.			
17.			Прыжок в длину с разбега.			
18.			Подвижные игры. Эстафеты с предметами			
19.			Прыжковые упражнения.			
20.			Длительный бег на выносливость			
21.			Подвижные игры. Подвижные игры: «Салки»			
22.			Длительный бег на выносливость			
23.			Гимнастика. «Строевые упр. Упражнения в равновесии».			
24.			Подвижные игры. Эстафеты без предметов			
25.			Гимнастика. Построение в две шеренги.			
26.			Шаги галопа в парах. Повороты.			
27.			Подвижные игры. Подвижная игра «Защита укрепления»			
28.			Гимнастика. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке			
29.			«Строевые упражнения Акробатика»			
30.			Лазание по гимнастической стенке.			
31.			Подвижные игры. Подвижные игры «Парашютисты»			

32.			Гимнастика. Прыжок в длину с места.			
33.			Перекаты вперед, группировке.			
34.			Подвижные игры. Подвижные игры «Догонялки в марше»			
35.			Гимнастика. Перекаты назад в группировке.			
36.			Стойка на лопатках с поддержкой			
37.			Подвижные игры. Подвижные игры «Увертывайся от мяча»			
38.			Гимнастика. Наклон вперед из положения сидя ноги врозь			
39.			Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги.			
40.			Мост из положения лежа на спине			
41.			Подвижные игры. Подвижная игра. «Космонавты»			
42.			Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека т вперед в упор присев			
43.			Кувырок назад в упор на колени			
44.			Подвижные игры. Подвижная игра «Метатели»			
45.			Кувырок назад в упор присев			
46.			Акробатическая связка			
47.			Подвижные игры. Подвижная игра «Поймай ленту»			
48.			Лазание по канату тремя способами			
49.			Перекаты в сторону.			
50.			Подвижные игры. Подвижная игра «Ловишка»			
51.			Передвижение по скамейке с сохранением равновесия.			
52.			Повороты направо, налево, кругом на гимнастической скамейке.			
53.			Подвижные игры. Подвижная игра «Кто дальше бросит»			

54.			Упражнение на гимнастической скамейке.			
55.			Спортивные игры (футбол) (4ч) Удар ногой с разбега по неподвижному мячу			
56.			Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в горизонтальную мишень			
57.			Подвижные игры. Подвижная игра «Передал-садись»			
58.			Спортивные игры (футбол). Ведение мяча между предметами Подтягивание на перекладине			
59.			Ведение мяча с обводкой предметов			
60.			Подвижные игры. Подвижная игра «Передай-мяч головой»			
61.			Спортивные игры (баскетбол) (9ч) Специальные передвижения			
62.			Остановка прыжком с двух шагов			
63.			Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»)			
64.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди Челночный бег 3х10 м			
65.			Бросок мяча с места			
66.			Бросок мяча двумя руками снизу.			
67.			Ведение мяча с изменением направления движения.			
68.			Ведение мяча индивидуально.			
69.			Игра в мини -баскетбол.			
70.			Спортивные игры (волейбол) (5ч) Подводящие упражнения			
71.			Прием мяча снизу двумя руками			
72.			Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх			
73.			Нижняя прямая подача			

74.			Подвижные игры			
75.			Легкая атлетика. Т/Б на уроках легкой атлетике. Прыжок в высоту.			
76.			Преодоление препятствия высотой до 30 см.			
77.			Подвижные игры. Подвижная игра «Защита укрепления»			
78.			Легкая атлетика. Прыжки через скамейку высотой 30 см.			
79.			Прыжок в длину с места.			
80.			Подвижные игры. Подвижная игра «Стрелки»			
81.			Легкая атлетика. Прыжок в высоту с хлопком в ладоши во время полета.			
82.			Бег на выносливость в равномерном темпе.			
83.			Подвижные игры. Подвижная игра «Кто дальше бросит»			
84.			Легкая атлетика. Комплекс обще развивающих упражнений.			
85.			Бег на выносливость в равномерном темпе.			
86.			Подвижные игры. Подвижная игра «Ловишка»			
87.			Легкая атлетика. 6 минутный бег на выносливость			
88.			Бег по дистанции в среднем темпе.			
89.			Подвижные игры. Подвижная игра «Поймай ленту»			
90.			Легкая атлетика. Прыжки через короткую скакалку.			
91.			Метание малого мяча на дальность.			
92.			Подвижные игры. Подвижная игра «Метатели»			
93.			Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.			
94.			Бег 60 метров с высокого старта.			
95.			Подвижные игры. Подвижная игра. «Космонавты»			

96.			Легкая атлетика. Бег 30 метров с высокого старта.			
97.			Прыжковые упражнения.			
98.			Подвижные игры. Круговая эстафета			
99.			Подвижные игры. Подвижная игра «Передай-мяч головой»			
100.			Подвижные игры. Подвижная игра «Стрелки»			
101.			Подвижные игры. Подвижная игра «Передал-садись»			
102.			Подвижные игры. Подвижная игра «пустое место»			

3 класс

№ п/п	Сроки выполнения		Название разделов, тем уроков	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	По плану	Фактически				
1.			Легкая атлетика (27 ч) Ходьба и бег (5ч) Вводный урок, инструктаж по технике безопасности			
2.			Ходьба с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры			
3.			Ходьба через препятствия. Подвижные игры			
4.			Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры			
5.			Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения			
6.			Прыжки (5 ч) Прыжок в длину с разбега. Игра «Пустое			

			место». Инструктаж по технике безопасности			
7.			Прыжок в длину с места. Подвижные игры			
8.			Прыжок в длину с места на результат. Игра «Гуси-лебеди». Инструктаж по технике безопасности			
9.			Прыжок с высоты 60см. Игра «Зайцы в огороде»			
10.			Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».			
11.			Метание (6 ч) Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Инструктаж по технике безопасности			
12.			Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».			
13.			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».			
14.			Метание в цель 4-5м. Метание набивного мяча. Игры			
15.			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель. Игра «Метатели»			
16.			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель 4-5 м. Игра «Метатели»			
17.			Подвижные игры (3ч) ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки»			
18.			ОРУ. Эстафеты			
19.			ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний»			
20.			Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч) Ловля и передача мяча в движении			

21.			Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом			
22.			Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом			
23.			Броски в цель (кольцо)			
24.			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах			
25.			Бросок двумя руками от груди			
26.			Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.			
27.			Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.			
28.			Гимнастика (24 ч) Акробатика, висы, строевые упражнения (13 ч) Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности			
29.			Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»			
30.			Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой			
31.			Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой			
32.			Кувырок вперед			
33.			Кувырок вперед			
34.			Выполнять стойку на лопатках			
35.			Выполнять стойку на лопатках			
36.			Построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга;			
37.			Построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга;			
38.			Вис стоя; вис на согнутых руках;			

39.			Подтягивание в висе			
40.			Упражнения на гимнастической скамейке			
41.			Опорный прыжок (7 ч) Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»			
42.			Перелезание через гимнастического коня			
43.			Перелезание через гимнастического коня			
44.			Опорный прыжок			
45.			Опорный прыжок			
46.			Опорный прыжок			
47.			ОРУ. Эстафеты			
48.			Гимнастика (4 ч) Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.			
49.			Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Шаги галопа в парах, польки.			
50.			Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Сочетание танцевальных шагов.			
51.			Освоение танцевальных упражнений и развитие координации. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры.			
52.			Подвижные игры на основе баскетбола (продолжение) Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.			
53.			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах			

54.			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах			
55.			Бросок двумя руками от груди			
56.			Бросок двумя руками от груди			
57.			Броски в цель (кольцо)			
58.			Броски в цель (кольцо)			
59.			ОРУ. Игры			
60.			ОРУ. Эстафеты			
61.			Мини баскетбол			
62.			Мини баскетбол			
63.			Легкая атлетика (продолжение) Ходьба и бег (4 ч) Ходьба и бег			
64.			Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.			
65.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.			
66.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.			
67.			Прыжки (3 ч) Прыжок в длину с места. Игры			
68.			Прыжок в длину с места. Игры			
69.			Прыжок в длину с места на результат. Игры			
70.			Метание (4 ч) Метание малого мяча с места. Игры			
71.			Метание в цель 4-5м. Игры			
72.			Метание набивного мяча			
73.			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча,			

			вперед вверх на дальность и на заданное расстояние.			
74.			Кроссовая подготовка (11 ч) Бег с максимальной скоростью 30 м. Развитие скоростных способностей.			
75.			Бег 4 мин. Преодоление препятствий.			
76.			Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.			
77.			Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.			
78.			Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			
79.			Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».			
80.			Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.			
81.			Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.			
82.			Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.			
83.			Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».			
84.			Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».			
85.			Подвижные игры с элементами футбола (18 ч)			

			Подвижные игры с элементами футбола Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».			
86.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».			
87.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».			
88.			Подвижные игры с элементами футбола. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».			
89.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».			
90.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».			
91.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».			
92.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Игра в «мини-футбол»			

93.			Подвижные игры с элементами футбола Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Игра в «мини-футбол»			
94.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»			
95.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».			
96.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол»			
97.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини-футбол»			
98.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».			
99.			Подвижные игры с элементами футбола. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».			
100.			Подвижные игры с элементами футбола.			
101.			Подвижные игры с элементами баскетбола.			
102.			Подвижные игры по выбору обучающихся.			

4 класс

№ п/п	Сроки выполнения		Название разделов, тем уроков	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	По плану	Фактически				
1.			Легкая атлетика (11 часов) Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».			
2.			Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.			
3.			Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».			
4.			Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
5.			Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.			
6.			Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			
7.			Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.			
8.			Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.			
9.			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.			
10.			Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.			
11.			Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.			
12.			Кроссовая подготовка (11 часов) Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».			
13.			Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.			
14.			Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).			
15.			Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.			
16.			Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.			
17.			Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.			
18.			Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.			
19.			Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.			

20.			Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.			
21.			Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.			
22.			Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».			
23.			Гимнастика (18 часов) ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.			
24.			ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.			
25.			ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			
26.			ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			
27.			ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.			

			Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			
28.			ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			
29.			ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.			
30.			ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.			
31.			ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.			
32.			ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.			
33.			ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.			
34.			ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка			

			картофеля». Развитие силовых качеств.			
35.			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			
36.			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			
37.			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			
38.			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			
39.			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			
40.			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			

41.			Подвижные игры (18 часов) ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.			
42.			ОРУ. Игры: «Пустое место», «Пионербол», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.			
43.			ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.			
44.			ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.			
45.			ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.			
46.			ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.			
47.			ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Перестрелка», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.			
48.			ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Борьба за мяч», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			
49.			ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			
50.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Борьба за мяч», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			
51.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			

52.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Борьба за мяч», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			
53.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			
54.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.			
55.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.			
56.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Борьба за мяч», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.			
57.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Перестрелка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.			
58.			ОРУ. Игры: «Удочка», «Перестрелка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.			
59.			Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа) ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
60.			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
61.			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».			

62.			Развитие координационных способностей.			
63.			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
64.			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.			
65.			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.			
66.			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.			
67.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
68.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
69.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			

70.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
71.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
72.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
73.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
74.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
75.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
76.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-			

			баскетбол. Развитие координационных способностей.			
77.			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
78.			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
79.			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
80.			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
81.			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
82.			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
83.			Кроссовая подготовка (10 часов)			

			Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.			
84.			Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.			
85.			Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.			
86.			Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.			
87.			Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.			
88.			Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.			
89.			Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.			
90.			Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.			
91.			Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.			
92.			Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».			
93.			Легкая атлетика (10 часов) Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных			

			способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.			
94.			Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.			
95.			Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.			
96.			Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.			
97.			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.			
98.			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.			
99.			Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.			
100.			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.			
101.			Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.			
102.			Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок			

			мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».			
			Развитие скоростно-силовых качеств.			

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом уроке. Он служит учителю информацией о степени усвояемости учениками соответствующих знаний, умений и навыков.

Контроль, который осуществляет учитель после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти, называется периодическим. Он позволяет и учителю, и ученику увидеть сдвиги, произошедшие за конкретный период (например, за четверть) в физической, технической и тактической подготовленности.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени школы.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Эти показатели определяются результатами развития физических качеств. Количественные показатели, с одной стороны, как бы объективизируют и упрощают оценку успеваемости по физической культуре, а с другой стороны, если учитель ограничивается только ими, ведут к односторонности оценки. Вместе с тем количественные критерии необходимы особенно тогда, когда они выступают как одно из слагаемых общей, всесторонней оценки успеваемости по физической культуре в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности, причин тех или иных достижений и недостатков конкретного учащегося. Учитель должен представлять, что точные количественные критерии важны, прежде всего, в качестве объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности и в какой-то мере за состоянием здоровья, а не только как отметка и свидетельство успеваемости.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. На этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающихся, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» («отлично»)	ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и
------------------------	--

	четко;
«4» («хорошо»)	ставится, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
«3» («удовлетворительно»)	ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«2» («плохо»)	-

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

№ п/ п			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 «Перешагива- ния» (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	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7.	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8.	Подтягива- ния (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9.	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28

	во раз/мин)										
11.	Приседания	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
	(кол-во раз/мин)	д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

В начале I четверти и в конце IV четверти с помощью теста проверяется уровень теоретической подготовленности учащихся. Перед началом прохождения каждого нового раздела программы осуществляется **предварительный** контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

- ПК
- Экран

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.

**Нормативные документы,
регламентирующие деятельность
учителя физической культуры**

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2014/2015 учебном году в общеобразовательных учреждениях Республики Крым осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

Федеральный уровень:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года);

Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312;

Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 года № 544 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06 декабря 2013 года № 30550);

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761 н (ред. от 31 мая 2011 года) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06 октября 2010 года № 18638);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 (ред. от 25 декабря 2013 года) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы))» (Зарегистрировано в Минюсте России 03 марта 2011 года № 19993);

Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 года № 2 т «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 04 апреля 2014 года № 31823).

Приказ Минобразования России от 05 марта 2004 года № 1089 (ред. от 31 января 2012 года) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 июля 2002 года № 2783 «Об утверждении Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2009 года № 729 (ред. от 16 января 2012 года) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15 января 2010 года № 15987);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

Письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 08 октября 2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 июня 2012г. № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 июня 2012г. № 19-186 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений»;

Письмо Министерства образования и науки от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»;

Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887 (о поэтапном переходе на ФГОС);

Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов от 10 августа 2011 г (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № Д-1077/19);

Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 года № 2106;

Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 апреля 2014 года № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;

Письмо Минобрнауки РФ от 12 июля 2000 года № 22-06-788 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях»;

Письмо Минобрнауки России от 12 мая 2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Письмо Минобрнауки РФ от 13 ноября 2003 года № 14-51-277/13 «Об элективных курсах в профильном обучении»;

Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 04 марта 2010 года № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;

Письмо Департамента общего образования Министерство образования и науки Российской Федерации России от 19 апреля 2011 года № 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 25 февраля 2011 года № 03-114 «О мониторинге ФГОС общего образования»;

Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 24 ноября 2011 года № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием» (вместе с «Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся»);

Письмо Роспотребнадзора от 05 октября 2011 №01/12677-1-21 «О разъяснении требований санитарных правил СанПиН 2.4.2.2821-10».

Региональный уровень

1. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 19 мая 2014г. № 01-14/68 «Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2014/2015 учебный год».