

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тимшерская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО МО начальных классов Руководитель МО _____ Протокол №1 от "30" апреля 2022 г.	СОГЛАСОВАН О Заместитель директора по УВР _____ Калини на Н.И. Протокол №1 от "30" апреля 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Паршу кова Н.А. Приказ №120 от "30" апреля 2022 г.
---	---	--

Рабочая программа
по физической культуре
2-4 классы

Составитель: МО начальных классов

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место курса «Физической культуры» в учебном плане

На предмет «Физической культуры» базисным учебным планом начального общего образования выделяется 204 ч. Содержание курса разработано на 204 ч, (по 2 часа 34 учебных недель 2—4 класс).

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		2	3	4	
	Базовая часть	68	68	68	
1	Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности		2	1	3
			1	1	3
2	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	12	13		
	– легкая атлетика	28	22		
	– лыжные гонки	11	16		
	– подвижные игры	4	4		
	– подвижные игры с элементами баскетбола	8	8		
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				
– Кроссовая подготовка	2	3			
	Вариативная часть	34	34	34	
	(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)				

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от

естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

2 класс

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

3 класс

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

4 класс

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

Календарно-тематический план 2 класс

№ уроков	Наименование тематических разделов и поурочных тем	Кол. часов
Лёгкая атлетика 12 часов		
1.	Организационно-методические указания на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Ловишка».	1ч
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1ч
3.	Тестирование челночного бега 3 x 10м. Подвижная игра «Колдунчики».	1ч
4.	Тестирование метания мешочка на дальность. Физические качества.	1ч
5.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1ч
6.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1ч

7	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Командные хвостики».	1ч
8	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1ч
9	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
10	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
11	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Режим дня.	1
12	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
Подвижные игры -4 ч		
13	Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».	1
14	Броски и ловля мяча в парах.	1
15	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Обучение ведению мяча.	1
16	Выполнение упражнений с мячом. Подвижные игры.	1
Гимнастика с элементами акробатики -12 ч		
17.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперёд.	1ч
18	Обучение кувыркам вперёд с трёх шагов. Обучение вперёд кувырка с разбега.	1ч
19	Обучение стойки на лопатках, мост.	1ч
20	Обучение стойки на голове.	1ч
21	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний.	1ч
22	Обучение технике подтягивания на перекладине из виса, стоя, лёжа.	1ч
23	Прыжки в скакалку.	1ч
24	Прыжки в скакалку в движении. Выполнение упражнений в равновесии.	1ч
25	Обучение опорному прыжку на коня.	1ч
26	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	1ч
27	Вращение обруча. Варианты вращения обруча.	1ч
28	Лазание по канату и круговая тренировка.	1
Подвижные игры – 8ч		
29	.Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Броски и ловля мяча в парах.	1ч
30	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху».	1ч
31	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1ч
32	Эстафеты мячом. Круговая тренировка.	1ч
33	Броски мяча через волейбольную сетку.	1ч
34	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1ч

35	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1ч
36	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1ч
Лыжная подготовка- 11 ч.		
37	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1ч
38	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
40	Торможение с падением на лыжах с палками.	1
41	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
42	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
43	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1
44	Подъём на склон «ёлочкой». Подвижная игра «Накаты».	1
45	Передвижение на лыжах «змейкой».	1
46	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
47	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Легкая атлетика – 7 ч.		
48	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Круговая тренировка.	1ч
49.	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1ч
50	Усложненная полоса препятствий.	1ч
51	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
52	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1ч
53	Прыжок в высоту спиной вперед.	1ч
54	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1ч
Легкая атлетика- 14 ч.		
55	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Броски набивного мяча способом «от груди».	1ч
56	Броски набивного мяча способом «снизу».	1ч
57	Броски набивного мяча из-за головы на дальность.	1
58	Тестирование вися на время.	1
59	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
60	Тестирование прыжка в длину с места.	1
61	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
62	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1
63	Техника метания на точность (разные предметы).	1

64	Тестирование броска малого мяча на точность.	1
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
66	Тестирование челночного бега 3*10м.	1
67	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Хвостики».	1
68	Совершенствование бега на 1000 м. Подвижная игра «Воробьи - вороны». Промежуточная аттестация.	1

Календарно-тематическое планирование 3 класс		
№ урока	Наименование тематических разделов и поурочных тем	Кол-во уроков
Введение- 1ч		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по Т.Б	1
Лёгкая атлетика- 19		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Челночный бег.	1
4	Тестирование челночного бега 3*10.	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
6	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
7	Техника паса в футболе.	1
8	Техника прыжка в длину с разбега.	1
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
10	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1
11	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
12	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
13	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	1

14	Тестирование прыжка в длину с места.	1
15	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
16	Тестирование виса на время.	1
17	Броски и ловля мяча в парах.	1
18	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
19	Броски и ловля мяча.	1
20	Упражнения с мячом.	1
Гимнастика-13ч.		
21	Кувырки вперёд. Инструктаж по ТБ.	1
22	Кувырки вперёд с разбега и через препятствие.	1
23	Кувырок назад.	1
24	Стойка на голове и на руках.	1
25	Гимнастические упражнения.	1
26	Лазания по гимнастической стенке и висы. Инструктаж по ТБ.	1
27	Круговая тренировка.	1
28	Прыжки в скакалку.	1
29	Прыжки в скакалку в тройках.	1
30	Лазание по канату в два приёма. Инструктаж по ТБ.	1
31	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
32	Упражнения на гимнастических кольцах. Инструктаж по ТБ.	1
33	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка-16ч.		
34	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ.	1
35-36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	2

37-39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	3
40-41	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.	2
42-43	Одновременный одношажный ход на лыжах.	2
44-45	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	2
46-47	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	2
48	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
49	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Лёгкая атлетика-19ч.		
50	Полоса препятствий. Инструктаж по ТБ	1
51	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
52	Знакомство с опорным прыжком. Инструктаж по ТБ.	1
53	Опорный прыжок.	1
54	Контрольный урок по опорному прыжку	1
55	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
56	Контрольный урок по волейболу.	1
57	Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1
58	Тестирование вися на время.	1
59	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
60	Тестирование прыжка в длину с места.	1
61	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
62	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
63	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
65	Тестирование челночного бега 38*10.	1

66	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
67	Спортивная игра «Футбол».	1
68	Бег на 1000 м. Промежуточная аттестация.	1

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Наименование тематических разделов и поурочных тем	Кол-во уроков
Введение- 1ч		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по Т.Б	1
Лёгкая атлетика- 19		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Челночный бег.	1
4	Тестирование челночного бега 3*10.	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
6	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
7	Техника паса в футболе.	1
8	Техника прыжка в длину с разбега.	1
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
10	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1
11	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
12	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
13	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	1
14	Тестирование прыжка в длину с места.	1
15	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
16	Тестирование вися на время.	1

17	Броски и ловля мяча в парах.	1
18	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
19	Броски и ловля мяча.	1
20	Упражнения с мячом.	1
Гимнастика-13ч.		
21	Кувырки вперед. Инструктаж по ТБ.	1
22	Кувырки вперед с разбега и через препятствие.	1
23	Кувырок назад.	1
24	Стойка на голове и на руках.	1
25	Гимнастические упражнения.	1
26	Лазания по гимнастической стенке и висы. Инструктаж по ТБ.	1
27	Круговая тренировка.	1
28	Прыжки в скакалку.	1
29	Прыжки в скакалку в тройках.	1
30	Лазание по канату в два приёма. Инструктаж по ТБ.	1
31	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
32	Упражнения на гимнастических кольцах. Инструктаж по ТБ.	1
33	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка-17ч.		
34	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ.	1
35-36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	2
37-39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	3
40-41	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.	2
42-43	Одновременный одношажный ход на лыжах.	2

44-45	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	2
46-47	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	2
48-49	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	2
50	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Лёгкая атлетика-18ч.		
51-52	Полоса препятствий. Инструктаж по ТБ	2
53	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	2
54-55	Знакомство с опорным прыжком. Инструктаж по ТБ.	1
55	Опорный прыжок.	1
56	Контрольный урок по опорному прыжку	1
57	Броски мяча через волейбольную сетку. Инструктаж по ТБ.	1
58	Контрольный урок по волейболу.	1
59	Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1
60	Тестирование виса на время.	1
61	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
62	Тестирование прыжка в длину с места.	1
63	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
64	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
65	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
66	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 38*10.	1
67	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
68	Спортивная игра «Футбол». Промежуточная аттестация.	1

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методический комплекс

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.
- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2009
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.