

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Замзорская средняя общеобразовательная школа»

**«Рассмотрено»**  
Школьным МО  
Руководитель ШМО  
Трусова Г.А.  
ФИО  
Протокол № 1 от 30.08.2018г

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР  
Шандалева Т.А.  
ФИО  
от «30»08.2018г.

**«Утверждено»**  
Директор МКОУ  
«Замзорская СОШ»  
Н.В. Корчагина  
ФИО  
Приказ № \_ от «31.08»2018г.

**Рабочая программа**

составлена на основе ФГОС начального общего образования

**По (предмету)** физическая культура

**Уровень обучения** 1 - 4 класс

**Количество часов:** 1 класс – 99 ч., 2 класс – 102 ч., 3 класс – 102 ч., 4 класс – 102 ч.

Программа разработана на основе: примерной программой по физической культуре.  
Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителя общеобразоват.  
учреждений/В.И. Лях. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2014 г.  
Учебник «Физическая культура» - 1-4 класс, В.И.Лях, М., «Просвещение», 2014г.

Учитель:  
Фамилия: **Усманова**  
Имя: **Елена**  
Отчество: **Сергеевна**  
Категория: без категории  
Стаж работы: 7

п. Замзор  
2018 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Статус документа*

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
3. Учебный план МКОУ «Замзорская СОШ» на 2018-2019 учебный год.
4. Рабочая программа по физической культуре. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителя общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. – 2-е изд.- М.: Просвящений, 2012 г
5. Приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
6. Приказ Минобрнауки России от 08 июня 2015 года №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования».

**Рабочая программа адресована учащимся 1 - 4 классов МКОУ «Замзорская средняя общеобразовательная школа».**

**Программа составлена в соответствии** с примерной программой по учебным предметам «Начальная школа» в двух частях (стандарты второго поколения) Москва, Просвещение 2014 год.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с основным положением ФГОС НОО МКОУ «Замзорская СОШ».

### **Цели:**

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, 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.

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

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 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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Согласно учебному плану МКОУ «Замзорская СОШ» в 2018-2019 учебном году предусматривается в 1 классе 33 недели, во 2 классе 34 недели, в 3 классе 34 недели, в 4 классе 34 недели.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

**Обучающиеся:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;
- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Содержание учебного предмета, курса**

**1 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## **2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры*— усвершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### 3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в

движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### **4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной



подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвосты», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

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

*Ученик 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, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Ученик 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Порядок, формы, периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации:**

*Аттестация учащихся происходит по итогам сдачи нормативов:*

В начале года СЕНТЯБРЬ. В конце года МАЙ.	В течение года
Скоростные: бег 30 м. Координационные: челночный бег 3x10 м. Скоростно-силовые: Прыжок в длину с места Гибкость: Наклон вперед из положения стоя Силовые: Подтягивание: на высокой перекладине из виса (м), Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа(д)	<b>I и IV четверть</b> бега 60м, 300 м. 1000м, прыжок в длину с разбега, бросок малого мяча на точность, бросок малого мяча в цель. <b>II четверть</b> опорный прыжок ноги врозь, строевые упражнения, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок на скакалке, вис на перекладине, <b>III четверть</b> : оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков.

### **Система оценки планируемых результатов освоения предмета.**

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При сдаче норматива таких как: бег, прыжки, метание, броски, ходьба, необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Уровень физической подготовленности учащихся

№ п / п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-	9,9 и н	11,7и в	11,3-	10,2 и н
			8	10,4	10,3	9,1	11,1	10,6	9,7
			9	10,2	10,0-9,5	8,8	10,8	10,7-	9,3
			10	9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,6	10,4	10,1 10,3-9,7 10,4-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/100	1200	600	700-900	1000
			10	850	0	1250	650	750-950	1050

					900/105 0				
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения Сидя (см)	7 8 9 10	1 и н 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	+9 и в +7,5 7,5 8,5	2 и н 2 2 3	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и в 11,5 13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и в 4 5 5	2 и н 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и в 14 16 18

#### Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов (уроков)			
	класс			
	1	2	3	4
Легкая атлетика	21	21	23	23
Подвижные игры	30	37	35	35
Гимнастика	17	23	23	23
Лыжная подготовка	21	21	21	21
Итого:	99 ч	102ч	102ч.	102 ч.

**Календарно - тематическое планирование  
по физической культуре  
предмет**

Класс 1

Учитель Усманова Елена Сергеевна

Количество часов

Всего 99; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе государственного стандарта основного общего образования 2014 г, примерной программы основного общего образования и комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2014г.

№ п.	Тема урока	контроль	УУД	Дата	
				По плану	корректировка
<b>Легкая атлетика</b>					
1	ТБ Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Текущий	<i>Познавательные:</i> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <i>Коммуникативные:</i> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <i>Регулятивные:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	05.09	
2	Бег 30м. Развитие скоростных качеств.	Текущий		06.09	
3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	Текущий		08.09	
4	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	Текущий		12.09	
5	Прыжок в длину. Челночный бег.	Текущий		13.09	
6	Прыжок в длину. Метание мяча.	Текущий		15.09	
7	Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий		19.09	
8	Бег 1 км на результат	Текущий		20.09	
9	Бег по пересечённой местности	Текущий		22.09	
10	Бег по пересечённой местности	Текущий		26.09	
11	Игровой урок «Веселые старты».	Текущий		27.09	
<b>Гимнастика</b>					
12	Строевые упражнения. Кувырки вперед	Текущий	<i>Познавательные:</i> Уметь выполнять строевые команды,	29.09	

13	Строевые упражнения	Текущий	<p>акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p><i>Регулятивные:</i> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.</p>	03.10		
14	.Кувырки назад.	Текущий		04.10		
15	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	Текущий		06.10		
16	Строевые упражнения.	Текущий		10.10		
17	Мост из положения лежа на спине	Текущий		11.10		
18	Комбинация из разученных элементов	Текущий		13.10		
19	Комбинация из разученных элементов на результат	Учетный		17.10		
20	Строевые упражнения. Перестроение в две-три шеренги. Подвижные игры	Текущий		18.10		
21	Упражнения на гимнастической скамейки.	Текущий		20.10		
22	Опорный прыжок.	Текущий		24.10		
23	Упражнения в равновесии	Текущий		25.10		
24	Игровой урок «Веселые старты».	Текущий		27.10		
25	Развитие координационных способностей.	Текущий		07.11		
26	Упражнения с гимнастической скамейкой.	Текущий		08.11		
27	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Текущий		10.11		
28	Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».	Текущий		14.11		
<b>Подвижные игры</b>						
29	ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка».	Текущий		<p><i>Познавательные:</i> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><i>Регулятивные:</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	15.11	
30	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Текущий			17.11	
31	Подвижные игры	Текущий			21.11	
32	Эстафеты с мячами	Текущий			22.11	
33	Подвижные игры	Текущий			24.11	
34	Подвижные игры	Текущий			28.11	
35	Эстафеты с обручами	Текущий			29.11	
36	Строевые упражнения. Игровой урок	Текущий			01.12	
37	Строевые упражнения. Веселые старты.	Текущий			05.12	
38	Подвижные игры	Текущий			06.12	
39	Подвижные игры с	Текущий			08.12	

	эстафетами		планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
40	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		12.12	
41	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	Текущий		13.12	
42	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		15.12	
43	Подвижные игры	Текущий		19.12	
44	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		20.12	
45	Подвижные игры	Текущий		22.12	
46	Эстафеты.	Текущий		26.12	
<b>Лыжная подготовка</b>					
47	Т.Б. на уроках лыжной подготовки	Текущий	<i>Познавательные:</i> Уметь правильно передвигаться на лыжах. <i>Коммуникативные:</i> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <i>Регулятивные:</i> Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	27.12	
48	Передвижение на лыжах.	Текущий		12.01	
49	Обучение основам техники передвижения	Текущий		16.01	
50	Обучение скользящему шагу без палок	Текущий		17.01	
51	Обучение скользящему шагу с палками.	Текущий		19.01	
52	Преодоление подъемов и спусков	Текущий		23.01	
53	Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон	Текущий		24.01	
54	Закрепить технику спуска в высокой стойке.	Текущий		26.01	
55	Изучение поворотов переступанием.	Текущий		30.01	
56	Обучение правильной посадке лыжника. Скольжение на одной ноге.	Текущий		31.01	
57	Прохождение дистанций до 2 км.	Текущий		02.02	
58	Оценивание техники скользящего шага,	Текущий		06.02	
59	Скользящего шага, подъемов, спусков.	Текущий		07.02	
60	Преодоление дистанций до 3 км.	Текущий		09.02	
61	Эстафета до 1 км.	Текущий		20.02	
62	Медленно пройти дистанцию до 2км.	Текущий		21.02	
63	Попеременно двухшажный	Текущий	24.02		

	ход				
64	Пройти дистанцию 2км	Текущий		27.02	
65	Пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	Текущий		28.02	
66	Эстафета на лыжах	Текущий		02.03	
67	Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .	Текущий		06.03	
<b>Подвижные игры</b>					
68	Ловля и передача мяча в движении.	Текущий	<i>Познавательные:</i> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	07.03	
69	Стойки и передвижения игроков. Передачи.	Текущий		09.03	
70	Ловля и передача мяча в движении.	Текущий		13.03	
71	Ведение мяча, защита.	Текущий		14.03	
72	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	Текущий		16.03	
73	Ведение на месте правой (левой) рукой.	Текущий		20.03	
74	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Текущий		21.03	
75	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Текущий		23.03	
76	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Текущий		03.04	
77	Сочетание приемов ведения, передач мяча	Текущий		04.04	
78	Прием ведения, передач мяча бросков в корзину	Текущий		06.04	
79	Оценка техники ведения мяча.	Текущий		10.04	
80	Оценка техники бросков	Текущий		11.04	
81	Ловля и передача мяча на месте в круге.	Текущий		13.04	
82	Игра Перестрелка	Текущий		17.04	
83	Бросок двумя руками от груди.	Текущий		18.04	
84	Игра Перестрелка	Текущий		20.04	
85	Ведение мяча с изменением направления.	Текущий		24.04	
86	Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу»..	Текущий		25.04	
87	Игра в мини – баскетбол.	Текущий		27.04	
88	Игра Перестрелка	Текущий	02.05		
89	Игра Мяч соседу	Текущий	03.05		
90	Игра в мини – баскетбол.	Текущий	04.05		
<b>Легкая атлетика</b>					
91	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Текущий	<i>Познавательные:</i> Правильно выполнять	10.05	



92	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания».	Текущий	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <i>Коммуникативные:</i> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <i>Регулятивные:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	11.05	
93	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Текущий		12.05	
94	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	Текущий		15.05	
95	Бег на среднии дистанций	Текущий		16.05	
96	Бег на результат 30 м. развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Текущий		18.05	
97	Бег 60 м на результат.	Текущий		22.05	
98	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Текущий		23.05	
99	Эстафетный бег. Высокий старт.	Текущий		25.05	
<b>Всего 99 часов</b>					

**Календарно - тематическое планирование  
по физической культуре  
предмет**

Класс 2

Учитель Усманова Елена Сергеевна

Количество часов

Всего 102; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе государственного стандарта основного общего образования 2014г, примерной программы основного общего образования и комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2014 г.

№ п.	Тема урока	контроль	УУД	Дата	
				По плану	корректировка
<b>Легкая атлетика</b>					
1	ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	<i>Познавательные:</i> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <i>Коммуникативные:</i> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <i>Регулятивные:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	04.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Текущий		05.09	
3	Техника челночного бега	Текущий		08.09	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Текущий		11.09	
5	Техника метания мяча на дальность	Текущий		12.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность	Текущий		15.09	
7	Техника прыжка в длину с места	Текущий		18.09	
8	Тестирование прыжка в длину с места	Текущий		19.09	
9	Техника прыжка в длину с разбега	Текущий		22.09	
10	Прыжок в длину с разбега	Текущий		25.09	
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Текущий		26.09	
<b>Подвижные игры</b>					
12	Подвижная игра «Кот и мыши»	Текущий	<i>Познавательные:</i> уметь рассказывать о темпе и	29.09	

13	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Текущий	ритме, а так же о правилах проведения подвижных игр <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач	02.10	
14	Подвижная игра «Осада города»	Текущий		03.10	
15	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Текущий		06.10	
16	Игра «Бездомный заяц»	Текущий		09.10	
17	Игра «Заячьи хвосты»	Текущий		10.10	
18	Игра «Медведи и пчелы»	Текущий		13.10	
19	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Учетный		16.10	
20	Подвижная игра «Вышибало»	Текущий		17.10	
21	Подвижная игра «Хвостики»	Текущий		20.10	
22	Подвижные игры с мячом	Текущий		23.10	
23	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Текущий	24.10		
24	Игровой урок «Веселые старты».	Текущий	27.10		
<b>Гимнастика</b>					
25	ТБ на уроках гимнастики	Текущий	<i>Познавательные:</i> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Коммуникативные:</i> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии <i>Регулятивные:</i> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия	06.11	
26	Развитие координационных способностей.	Текущий		07.11	
27	Упражнения с гимнастической скамейкой.	Текущий		10.11	
28	Упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание и перелезание через скамейку.	Текущий		13.11	
29	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	Текущий		14.11	
30	Кувырок вперед	Текущий		17.11	
31	Кувырок вперед с трех шагов	Текущий		20.11	
32	Кувырок вперед с разбега	Текущий		21.11	
33	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Текущий		24.11	
34	Стойка на лопатках, мост	Текущий		27.11	
35	Круговая тренировка	Текущий		28.11	
36	Стойка на голове	Текущий		01.12	
37	Прыжки в скакалку	Текущий		04.12	
38	Прыжки в скакалку в движении	Текущий		05.12	
39	Круговая тренировка со скакалкой	Текущий		08.12	
40	Вращение обруча	Текущий		11.12	
41	Варианты вращения обруча	Текущий		12.12	

42	Упражнения у гимнастической стенки	Текущий		15.12	
43	Подъем туловища за 30 секунд	Текущий		18.12	
44	Тестирования подъема туловища за 1 минуту	Текущий		19.12	
45	Тестирование виса на время	Текущий		22.12	
46	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Текущий		25.12	
47	Итоговое занятие по гимнастики	Текущий		26.12	
<b>Лыжная подготовка</b>					
48	Т.Б. на уроках лыжной подготовки	Текущий	<i>Познавательные:</i> Уметь правильно передвигаться на лыжах. <i>Коммуникативные:</i> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <i>Регулятивные:</i> Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	12.01	
49	Передвижение на лыжах.	Текущий		15.01	
50	Обучение основам техникам передвижения	Текущий		16.01	
51	Обучение скользящему шагу без палок	Текущий		19.01	
52	Обучение скользящему шагу с палками.	Текущий		22.01	
53	Преодоление подъемов и спусков	Текущий		23.01	
54	Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон.	Текущий		26.01	
55	Закрепить технику спуска в высокой стойке.	Текущий		29.01	
56	Изучение поворотов переступанием.	Текущий		30.01	
57	Обучение правильной посадке лыжника.	Текущий		02.02	
58	Прохождение дистанций до 2 км.	Текущий		05.02	
59	Оценивание техники скользящего шага	Текущий		06.02	
60	Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков.	Текущий		09.02	
61	Преодоление дистанций до 3 км.	Текущий		12.02	
62	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок.	Текущий		12.02	
63	Медленно пройти дистанцию до 2км.	Текущий		16.02	
64	Попеременно двухшажный ход	Текущий	19.02		
65	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	Текущий	20.02		
66	Пройти дистанцию 2км со	Текущий	22.02		

	средней скоростью.				
67	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	Текущий		26.02	
68	Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .	Текущий		27.02	
<b>Подвижные игры</b>					
69	Игра «Ловля обезьян»	Текущий	<i>Познавательные:</i> повторить упражнения, играть в подвижную игру, запоминать правила игры  <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.	02.03	
70	Игра «Колдунчики»	Текущий		05.03	
71	Игра «Пятнашки»	Текущий		06.03	
72	Игра «Вышибала»	Текущий		09.03	
73	Игра «Бегуны и прыгуны»	Текущий		12.03	
74	Игра «Волк во рву»	Текущий		13.03	
75	Игра «Воробьи - вороны»	Текущий		16.03	
76	Игра «Земля, воздух, вода»	Текущий		19.03	
77	Игра «Ночная охота»	Текущий		20.03	
78	Игра «Охотники и зайцы»	Текущий		23.03	
79	Игра «Охотники и утки»	Текущий		02.04	
80	Игра «Салки»	Текущий		03.04	
81	Игра «Совушка»	Текущий		06.04	
82	Игра «Точно в цель»	Текущий		09.04	
83	Игра Перестрелка	Текущий	10.04		
84	Игра «Удочка»	Текущий	13.04		
85	Игра Перестрелка	Текущий	16.04		
86	Игра «Хвостики»	Текущий	17.04		
87	Игра «Мяч - ловцу»	Текущий	20.04		
88	Игра «Шмель»	Текущий	23.04		
89	Игра «Уголки»	Текущий	24.04		
90	Игра «Перестрелка»	Текущий	27.04		
91	Игра «Мяч соседу»	Текущий	30.04		
92	Игра «Выжигало»	Текущий	02.05		
<b>Легкая атлетика</b>					
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Текущий	<i>Познавательные:</i> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <i>Коммуникативные:</i> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <i>Регулятивные:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	04.05	
94	Прыжок в длину с разбега.	Текущий		07.05	
95	Прыжок в длину с места	Текущий		08.05	
96	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	Текущий		11.05	
97	Бег на среднии дистанций	Текущий		14.05	
98	Бег на результат 30 м. развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Текущий		15.05	
99	Эстафеты по пересеченной местности	Текущий		18.05	
100	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Текущий		21.05	
101	Эстафетный бег. Высокий	Текущий		22.05	

	старт.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата		
102	Бег 60 м на результат.	Текущий		25.05	
<b>Всего 102 часа</b>					

**Календарно - тематическое планирование  
по физической культуре  
предмет**

Класс 3

Учитель Усманова Елена Сергеевна

Количество часов

Всего 102; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе государственного стандарта основного общего образования 2014г, примерной программы основного общего образования и комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2014г.

№ п.	Тема урока	контроль	УУД	Дата	
				По плану	коррект ировка
<b>Легкая атлетика</b>					
1	ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	<i>Познавательные:</i> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <i>Коммуникативные:</i> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <i>Регулятивные:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	03.09	
2	Тестировании бега 30м.	Текущий		06.09	
3	Техника челночного бега	Текущий		07.09	
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	Текущий		10.09	
5	Способы метания мяча на дальность	Текущий		13.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность	Текущий		14.09	
7	Прыжок в длину с разбега	Текущий		17.09	
8	Прыжок в длину с разбега на результат	Текущий		20.09	
9	Броски и ловля мяча в парах	Текущий		21.09	
10	Способы метания мяча на дальность	Текущий		24.09	
11	Тестирование метания малого мяча на точность	Текущий		27.09	
12	Техника прыжка в длину с места	Текущий		28.09	
13	Тестирование прыжка в длину с места	Текущий		01.10	
<b>Подвижные игры</b>					
14	ОРУ с обручами. Игра «Заяц	Текущий	<i>Познавательные:</i>	04.10	

	без логова»		<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><i>Регулятивные:</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>		
15	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		05.10	
16	Подвижные игры. Полоса препятствий.	Текущий		08.10	
17	Эстафеты с мячами	Текущий		11.10	
18	Подвижные игры «Осада города»	Текущий		12.10	
19	Подвижные игры «Салки»	Учетный		15.10	
20	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	Текущий		18.10	
21	Эстафеты.	Текущий		19.10	
22	Строевые упражнения. Веселые старты.	Текущий		22.10	
23	Подвижные игры «Перестрелка»	Текущий		25.10	
24	Веселые старты. Подвижные игры	Текущий	26.10		
<b>Гимнастика</b>					
25	ТБ на уроке гимнастики	Текущий	<p><i>Познавательные:</i> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p><i>Регулятивные:</i> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.</p>	06.11	
26	Строевые упражнения. Игровой урок	Текущий		08.11	
27	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	Текущий		09.11	
28	Кувырок вперед	Текущий		12.11	
29	Кувырок вперед с разбега через препятствие	Текущий		15.11	
30	Варианты кувырка вперед	Текущий		16.11	
31	Кувырок назад	Текущий		19.11	
32	Кувырки	Текущий		22.11	
33	Круговая тренировка	Текущий		23.11	
34	Стойка на голове	Текущий		26.11	
35	Стойка на руках	Текущий		29.11	
36	Эстафеты с обручами	Текущий		30.11	
37	Варианты вращения обруча	Текущий		03.12	
38	Прыжки в скакалку	Текущий		06.12	
39	Прыжки в скакалку в тройках	Текущий		07.12	
40	Разновидности прыжков на скакалке	Текущий		10.12	
41	Круговая тренировка	Текущий		13.12	
42	Вис на гимнастической стенке	Текущий		14.12	
43	Упражнения в равновесии	Текущий		17.12	
44	Подвижные игры	Текущий		20.12	
45	Эстафеты. Развитие	Текущий	21.12		



	скоростно-силовых способностей.				
46	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		24.12	
47	Подвижные игры	Текущий		27.12	
<b>Лыжная подготовка</b>					
48	Т.Б. на уроках лыжной подготовки	Текущий	<i>Познавательные:</i> Уметь правильно передвигаться на лыжах. <i>Коммуникативные:</i> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <i>Регулятивные:</i> Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	10.01	
49	Передвижение на лыжах.	Текущий		11.01	
50	Обучение основам техники передвижения на лыжах	Текущий		14.01	
51	Обучение скользящему шагу без палок.	Текущий		17.01	
52	Обучение скользящему шагу без палок и с палками.	Текущий		18.01	
53	Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон.	Текущий		21.01	
54	Преодоление подъемов и спусков	Текущий		24.01	
55	Закрепить технику спуска в высокой стойке.	Текущий		25.01	
56	Изучение поворотов переступанием.	Текущий		28.01	
57	Обучение правильной посадке лыжника.	Текущий		31.01	
58	Прохождение дистанций до 2 км.	Текущий		01.02	
59	Оценивание техники скользящего шага.	Текущий		04.02	
60	Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков.	Текущий		07.02	
61	Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени	Текущий		08.02	
62	Медленно пройти дистанцию до 2км.	Текущий		11.02	
63	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	Текущий		14.02	
64	Попеременно двухшажный ход			15.02	
65	Проверка техники ступающего шага.	Текущий		18.02	
66	Пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	Текущий	21.02		
67	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	Текущий	22.02		
68	Провести контрольный забег	Текущий	25.02		

	на дистанцию 1000м .				
<b>Подвижные игры</b>					
69	Ловля и передача мяча в движении.	Текущий	<i>Познавательные:</i> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	28.02	
70	Стойки и передвижения игроков. Передачи.	Текущий		01.03	
71	Ловля и передача мяча в движении.	Текущий		04.03	
72	Ведение мяча, защита.	Текущий		07.03	
73	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	Текущий		11.03	
74	Ведение на месте правой (левой) рукой.	Текущий		13.03	
75	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Текущий		14.03	
76	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Текущий		15.03	
77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Текущий		18.03	
78	Сочетание приемов ведения, передач, бросков	Текущий		21.03	
79	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	Текущий		22.03	
80	Оценка техники ведения мяча.	Текущий		01.04	
81	Оценка техники бросков	Текущий		04.04	
82	Ловля и передача мяча на месте в круге.	Текущий		05.04	
83	Игра Перестрелка	Текущий		08.04	
84	Бросок двумя руками от груди.	Текущий		11.04	
85	Игра Перестрелка	Текущий		12.04	
86	Ведение мяча с изменением направления.	Текущий		15.04	
87	Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	Текущий		18.04	
88	Игра в мини – баскетбол.	Текущий		19.04	
89	Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Текущий	22.04		
90	Игра Перестрелка	Текущий	25.04		
91	Игра Мяч соседу	Текущий	26.04		
92	Игра в мини – баскетбол.	Текущий	29.04		
<b>Легкая атлетика</b>					
93	ТБ на уроке легкой атлетики Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	Текущий	<i>Познавательные:</i> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	02.05	
94	Прыжок в высоту способом	Текущий		03.05	

	«перешагивание».		<p>скоростью до 60 м</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p><i>Регулятивные:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>		
95	Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Текущий		06.05	
96	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	Текущий		08.05	
97	Бег на средний дистанций	Текущий		10.05	
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Текущий		13.05	
99	Эстафеты по пересеченной местности	Текущий		16.05	
100	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Текущий		17.05	
101	Эстафетный бег. Высокий старт.	Текущий		20.05	
102	Встречная эстафета	Текущий		23.05	
<b>Всего 102 часа</b>					

**Календарно - тематическое планирование  
по физической культуре  
предмет**

Класс 4

Учитель Усманова Елена Сергеевна

Количество часов

Всего 102; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе государственного стандарта основного общего образования 2014 г, примерной программы основного общего образования и комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2014 г.

№ п.	Тема урока	контроль	УУД	Дата	
				По плану	коррект ировка
<b>Легкая атлетика</b>					
1	ТБ Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Текущий	<i>Познавательные:</i> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <i>Коммуникативные:</i> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <i>Регулятивные:</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	04.09	
2	Бег 30м. Развитие скоростных качеств.	Текущий		06.09	
3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	Текущий		07.09	
4	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	Текущий		11.09	
5	Прыжок в длину. Челночный бег.	Текущий		13.09	
6	Прыжок в длину. Метание мяча.	Текущий		14.09	
7	Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий		18.09	
8	Бег 1 км на результат	Текущий		20.09	
9	Бег по пересечённой местности	Текущий		21.09	
10	Бег по пересечённой местности	Текущий		25.09	
11	Игровой урок «Веселые старты».	Текущий		27.09	
<b>Гимнастика</b>					
12	Строевые упражнения. Кувырки вперед	Текущий	<i>Познавательные:</i>	28.09	

13	Строевые упражнения.	Текущий	<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p><i>Регулятивные:</i> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.</p>	02.10		
14	Кувырки назад.	Текущий		04.10		
15	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	Текущий		05.10		
16	Строевые упражнения.	Текущий		09.10		
17	Мост из положения лежа на спине	Текущий		11.10		
18	Комбинация из разученных элементов	Текущий		12.10		
19	Комбинация из разученных элементов на результат	Учетный		16.10		
20	Строевые упражнения. Перестроение в две-три шеренги. Подвижные игры	Текущий		18.10		
21	Упражнения на гимнастической скамейки.	Текущий		19.10		
22	Опорный прыжок.	Текущий		23.10		
23	Упражнения в равновесии	Текущий		25.10		
24	Упражнения на равновесии	Текущий		26.10		
25	Игровой урок «Веселые старты».	Текущий		06.11		
26	Развитие координационных способностей.	Текущий		08.11		
27	Упражнения с гимнастической скамейкой.	Текущий		09.11		
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Текущий		13.11		
29	Передвижение по диагонали, противоход, «змейкой».	Текущий		15.11		
<b>Подвижные игры</b>						
30	ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова»	Текущий		<p><i>Познавательные:</i> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><i>Регулятивные:</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; <i>Коммуникативные:</i> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	16.11	
31	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий			20.11	
32	Подвижные игры	Текущий			22.11	
33	Эстафеты с мячами	Текущий			23.11	
34	Подвижные игры	Текущий			27.11	
35	Подвижные игры	Текущий			29.11	
36	Эстафеты с обручами	Текущий			04.12	
37	Строевые упражнения. Игровой урок	Текущий			06.12	
38	Строевые упражнения. Веселые старты.	Текущий			07.12	
39	Подвижные игры	Текущий			11.12	
40	Веселые старты. Подвижные игры	Текущий			13.12	

41	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	14.12	
42	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	Текущий		18.12	
43	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		20.12	
44	Подвижные игры	Текущий		22.12	
45	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		25.12	
46	Подвижные игры	Текущий		27.12	
47	Эстафеты.	Текущий		28.12	
<b>Лыжная подготовка</b>					
48	Т.Б. на уроках лыжной подготовки	Текущий	<i>Познавательные:</i> Уметь правильно передвигаться на лыжах. <i>Коммуникативные:</i> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <i>Регулятивные:</i> Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	10.01	
49	Передвижение на лыжах.	Текущий		11.01	
50	Обучение основам техники передвижения на лыжах	Текущий		14.01	
51	Обучение скользящему шагу без палок.	Текущий		17.01	
52	Обучение скользящему шагу без палок и с палками.	Текущий		18.01	
53	Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон.	Текущий		22.01	
54	Преодоление подъемов и спусков	Текущий		24.01	
55	Закрепить технику спуска в высокой стойке.	Текущий		25.01	
56	Изучение поворотов переступанием.	Текущий		29.01	
57	Обучение правильной посадке лыжника.	Текущий		31.01	
58	Прохождение дистанций до 2 км.	Текущий		01.02	
59	Оценивание техники скользящего шага.	Текущий		05.02	
60	Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков.	Текущий		07.02	
61	Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени	Текущий		08.02	
62	Медленно пройти дистанцию до 2км.	Текущий		12.02	
63	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	Текущий		14.02	
64	Попеременно двухшажный			15.02	

	ход				
65	Проверка техники ступающего шага.	Текущий		19.02	
66	Пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	Текущий		21.02	
67	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	Текущий		22.02	
68	Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .	Текущий		26.02	
<b>Подвижные игры</b>					
69	Игра «Алфавит»	Текущий	<i>Познавательные:</i> уметь перестраиваться с одной игры в другую, запоминать правила игры. <i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроль своих действий	28.02	
70	Игра «Бег с мечем»	Текущий		01.03	
71	Игра «Белки, орехи, шишки»	Текущий		05.03	
72	Игра «Бери ленту»	Текущий		06.03	
73	Игра «быстрые и ловкие»	Текущий		07.03	
74	Игра «Волк во рву»	Текущий		12.03	
75	Игра «Выбей мяч из круга»	Текущий		14.03	
76	Игра «Выбери друга»	Текущий		15.03	
77	Игра «Два дома»	Текущий		19.03	
78	Игра «Два мороза»	Текущий		21.03	
79	Игра «День-ночь »	Текущий		22.03	
80	Игра «домик у дерева»	Текущий		02.04	
81	Игра «Жмурки с голосом»	Текущий		04.04	
82	Игра «Забегала»	Текущий		05.04	
83	Игра «Защита»	Текущий		09.04	
84	Игра «Зеркало»	Текущий		11.04	
85	Игра «Змейки»	Текущий		12.04	
86	Игра «Бездомный заяц»	Текущий		16.04	
87	Игра «Иголка, нитка, узел»	Текущий		18.04	
88	Игра «Круговые пятнашки»	Текущий		19.04	
89	Игра «кто сорвал больше лент?»	Текущий	21.04		
90	Игра «Перестрелка»	Текущий	23.04		
91	Игра «Мяч соседу»	Текущий	25.04		
92	Эстафеты с мячом	Текущий	26.04		
<b>Легкая атлетика</b>					
93	ТБ на уроке легкой атлетики Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	Текущий	<i>Познавательные:</i> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <i>Коммуникативные:</i> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <i>Регулятивные:</i> Формирование умения планировать,	30.04	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Текущий		02.05	
95	Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Текущий		03.05	
96	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	Текущий		07.05	
97	Бег на средние дистанции	Текущий		08.05	

98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Текущий	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	10.05	
99	Эстафеты по пересеченной местности	Текущий		14.05	
100	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Текущий		16.05	
101	Эстафетный бег. Высокий старт.	Текущий		17.05	
102	Встречная эстафета	Текущий		21.05	
<b>Всего 102 часа</b>					



### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2010.
5. Мой друг – физкультура 1-4 класс