

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №49»
г. Печора


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ №49»
С.Г. Железцова
«30» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

Уровень: начальное общее образование

Срок реализации 4 года

*Рабочая программа составлена
в соответствии с требованиями Федерального государственного
стандарта начального общего образования, с учетом основной
образовательной программы начального общего образования, на основе
Примерной программы учебных предметов*

Составители: Логинова Антонина Андреевна
учитель начальных классов

2017 г.

Содержание

- 1 . Пояснительная записка.
2. Результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование.
5. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- ✓ Концепции модернизации Российского образования;
- ✓ Концепции содержания непрерывного образования;
- ✓ Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Разработана для организации учебного процесса по физическому воспитанию начального общего образования и составлена на основе ФГОС, «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем. РПУП является базовой, имеет концентрическую структуру обучения. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и возрастных особенностей младших школьников.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность 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, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач (приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 года № 1576):**

- ✓ укрепление здоровья школьников;
- ✓ содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- ✓ успешному обучению;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— 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;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДАННОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- ✓ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- ✓ о способах изменения направления и скорости движения;
- ✓ о режиме дня и личной гигиене;
- ✓ о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- ✓ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ✓ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- ✓ играть в подвижные игры;
- ✓ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ✓ выполнять строевые упражнения;

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- ✓ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ✓ Действие смыслообразования,
- ✓ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- ✓ Умение выражать свои мысли,
- ✓ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ✓ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ✓ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ✓ Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- ✓ Целеполагание,
- ✓ волевая саморегуляция,
- ✓ коррекция,
- ✓ оценка качества и уровня усвоения.
- ✓ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ✓ Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ✓ Умение структурировать знания,
- ✓ Выделение и формулирование учебной цели.
- ✓ Поиск и выделение необходимой информации
- ✓ Анализ объектов;
- ✓ Синтез, как составление целого из частей
- ✓ Классификация объектов.

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

**демонстрировать
уровень физической подготовленности**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5,4	7	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 20 метров	4,0	4,8	5,3	4,3	5,0	5,6
Бег 60 метров.	10,8	14	14,2	11,2	14,4	14,6
Кросс 1000 метров.	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Кросс 1500 метров.	6,00	6,20	6,30	7,00	7,20	7,30
Челночный бег 3x10 метров.	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
6 минутный бег	1150	800	750	950	650	550
Подтягивания.	4	2	1	14	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	17	15	13	12	9	7
Вис на перекладине.	15	11	10	13	9	7
Прыжок в длину с места.	150	130	115	140	125	110
Прыжок вверх	25	20	15	20	15	10
Прыжки через скакалку (1 минута)	90	95	80	100	95	90
Поднимание туловища (30 сек.).	24	14	13	20	13	12
Наклон вперед из положения сидя.	7,5	3	1	11,5	5	2
Метание мяча	20	15	10	15	12	10
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	6,20	6,30	7,00	7,20	7,30
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	7,20	7,30	7,50	8,00	8,10

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- ✓ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ✓ Действие смыслообразования,
- ✓ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- ✓ Умение выражать свои мысли,
- ✓ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ✓ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ✓ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ✓ Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- ✓ Целеполагание,
- ✓ волевая саморегуляция,
- ✓ коррекция,

- ✓ оценка качества и уровня усвоения.
- ✓ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ✓ Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ✓ Умение структурировать знания,
- ✓ Выделение и формулирование учебной цели.
- ✓ Поиск и выделение необходимой информации
- ✓ Анализ объектов;
- ✓ Синтез, как составление целого из частей
- ✓ Классификация объектов.

3 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, соревновательные.
- Об особенностях соревнованиях игры баскетбол, волейбол.

уметь:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол, волейбол.
- Проводить закаливающие процедуры (обливаться холодной водой, принимать холодный душ).
- Вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Демонстрировать:

уровень двигательной подготовленности

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5,1	6,7	6,8	5,3	6,9	7
Бег 20 метров	4,0	4,8	5,3	4,3	5,0	5,6
Бег 60 метров.	10,2	13,4	13,6	10,6	13,8	14
Кросс 1000 метров.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Кросс 1500 метров.	5,00	5,30	5,50	5,30	6,00	6,20
Челночный бег 3x10 метров.	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
6 минутный бег	1200	850	800	1000	700	600
Подтягивания.	5	3	1	16	7	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	17	15	15	10	7
Вис на перекладине.	20	15	13	15	12	10
Прыжок в длину с места.	160	140	125	155	135	120
Прыжок вверх	30	27	20	25	23	20
Прыжки через скакалку (1 минута)	100	95	90	110	100	95

Поднимание туловища (30 сек.).	25	15	13	25	14	10
Наклон вперед из положения сидя.	7,5	3	1	13	6	2
Метание мяча	30	25	20	25	20	15
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	5,00	5,20	5,30	6,00	6,20	6,30
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	6,20	6,30	6,50	7,00	7,10

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- ✓ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ✓ Действие смыслообразования,
- ✓ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- ✓ Умение выражать свои мысли,
- ✓ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ✓ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ✓ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ✓ Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- ✓ Целеполагание,
- ✓ волевая саморегуляция,
- ✓ коррекция,
- ✓ оценка качества и уровня усвоения.
- ✓ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ✓ Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ✓ Умение структурировать знания,
- ✓ Выделение и формулирование учебной цели.
- ✓ Поиск и выделение необходимой информации
- ✓ Анализ объектов;
- ✓ Синтез, как составление целого из частей
- ✓ Классификация объектов.

4 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержание учебного предмета «Физкультура» учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных действий.
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнениях, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- о физических качествах правилах и способах их тестирования.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
- организовать и проводить самостоятельные занятия.
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

**Демонстрировать:
уровень двигательной подготовленности**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5,1	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 20 метров	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 метров.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Кросс 1000 метров.	4,50	5,20	5,50	5,00	5,20	5,50
Кросс 1500 метров.	5,50	6,00	6,10	5,50	6,10	6,20
Челночный бег 3x10 метров.	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
6 минутный бег	1250	900	850	1050	750	650
Подтягивания.	5	3	1	18	8	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	27	19	10	17	11	7
Вис на перекладине.	25	22	20	17	15	10
Прыжок в длину с места.	185	140	130	170	140	120
Прыжок вверх	41	38	33	38	35	31
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	95	120	110	100
Поднимание туловища.	30	16	10	25	15	10
Наклон вперед из положения сидя.	8,5	4	2	14	7	3
Метание мяча	30	25	20	25	20	15
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	5,20	5,40	6,00	5,50	6,10	6,30
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	6,30	6,50	6,30	6,50	7,00

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- ✓ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ✓ Действие смыслообразования,
- ✓ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- ✓ Умение выражать свои мысли,
- ✓ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ✓ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ✓ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ✓ Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- ✓ Целеполагание,
- ✓ волевая саморегуляция,
- ✓ коррекция,
- ✓ оценка качества и уровня усвоения.

- ✓ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ✓ Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ✓ Умение структурировать знания,
- ✓ Выделение и формулирование учебной цели.
- ✓ Поиск и выделение необходимой информации
- ✓ Анализ объектов;
- ✓ Синтез, как составление целого из частей
- ✓ Классификация объектов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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.

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.

Спускив 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»: «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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.

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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.

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 укачишься за два шага».

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

На материале спортивных игр:

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»).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
 испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
 испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
 испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
 испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Тематическое планирование.

1 класс.

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 16 часов.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения.	Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу; в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в сторону; команды: «шагом, марш»; «класс, стой».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
3.	ОРУ с предметами.	Освоение положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.
4.	Акробатические упражнения.	Группировка; перекаты в группировке; лёжа на животе; из упора стоя на	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

		коленях.	Контроль в форме сличения с эталоном.
5.	Висы и упоры.	Освоение простых висов и упоров, изучение подтягивание в висячем положении на низкой перекладине.	Планирование промежуточных целей с учетом результата.
6.	Упражнения в равновесии.	Стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивания через мячи; повороты на 90 град.; ходьба по рейке гимнастической скамейке.	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации
7.	Освоение навыков лазания и перелезания.	Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивания, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическую скамейку.	Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Лёгкая атлетика – 21 час.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2.	Бег	Обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 5 – 15 м. С ускорением: 10 – 15 м.	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать

		ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги.	знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
4.	Метание	Малого мяча с места правой и левой рукой, с расстояния 3 – 4 м.; по горизонтальной мишени из-за головы на дальность, в цель; на заданное расстояние, набивного мяча 1 кг. На дальность двумя руками; броски и ловля большого мяча в парах.	
Подвижные игры – 14 часов.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Бег	К своим флажкам; Два мороза; Пятнашки; Октябрюта.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие
2.	Прыжки	Прыгающие воробушки; Зайцы в огороде; Лиса и куры.	смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель.	<u>Коммуникативные УДД</u>
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловли, передачи, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Играй мяч не теряй; Мяч водящему; У кого меньше мячей; Школа мяча; Попади в обруч.	Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные игры для 3 класса можно проводить в 1 классе.	сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний.
Лыжная подготовка – 16 часов.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие
1.	Освоение умения плавать и развитие координационных способностей.	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Повторное проплывание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.	смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

			<p><u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
Итоговая контрольная работа	Тест № 1		

**Тематическое планирование.
2 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренге в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два, четыре шага разомкнись».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция,

3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.	коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме
4.	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги; перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u>
5.	Висы и упоры	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивания, в висе лёжа, согнувшись; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре.	Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
6.	Упражнения в равновесии	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и бревну; перешагивание через набивные мяча и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейке.	
7.	Освоение навыков лазания и перелезания	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками по гимнастической скамейке с одновременным и перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через бревно; лазание по канату	
8.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию.	
Лёгкая атлетика – 20 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов,

		преодолением 2 -4 препятствий по прямой.	постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 5 – 15 м. С ускорением: 10 – 20 м.	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги.	
4.	Метание	Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров на заданное расстояние и на дальность с места. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками.	
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестирование ГТО.	
Подвижные игры – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Бег	Два мороза; Пятнашки; К своим флажкам.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
2.	Прыжки	Прыгающие воробушки; Зайцы в огороде; Лиса и куры.	Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои

4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой. Играй мяч не теряй; Мяч водящему; У кого меньше мячей; Школа мяча; Мяч в корзину; Попади в обруч.	мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 класса игры можно проводить во 2 классе.	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Лыжная подготовка – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Скользкий шаг без палок. Подъемы и спуски с небольших склонов, передвижения на лыжах до 1,5 км.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию ГТО.	<u>Коммуникативные УДД</u>
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию ГТО.	Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний

			<p>в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
Итоговая контрольная работа		Тест № 2	

**Тематическое планирование
3 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения	«Шире шаг»; «Чаще шаг»; «Реже»; «На первый-второй рассчитайся»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом «змейкой».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1	Построение высказываний в соответствии с условиями

		кг.), обручем.	коммутации.
4.	Акробатические упражнения	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувирка вперёд; стойка на лопатках; из положения лёжа на спине «мост». Комбинации из освоенных элементов.	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
5.	Висы и упоры	Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
6.	Упражнения в равновесии	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге; приседания и переходы в упор присев, упор стоя на коленях, сед.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
7.	Освоение навыков лазания и перелазания	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату; перелазание через бревно, коня.	
8.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию ГТО.	
Лёгкая атлетика – 20 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	С изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 - 4 препятствий по прямой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. С высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Кросс по слабо	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

		пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 10 -20 м.	Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги. Эстафеты с прыжками на одной. Игры с прыжками и осаливания на площади небольшого размера.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
4	Метание	Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров на заданное расстояние и на дальность с разбега. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками. В цель с расстояния 4 – 6 м.	
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию ГТО.	
Подвижные игры – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Бег	Пустое место; Белые медведи; Пятнашки; Космонавты.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
2.	Прыжки	Прыжки по полосам; Волк во рву; Удочка.	Действие смыслообразования,
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель	Нравственно-этическое оценивание
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в щит с 3 – 4 м. и броски в цель. Гонка мячей по кругу; Вызов по имени; Овладей мячом; Подвижная цель; Мяч ловцу; Охотники и утки; Снайпер; Игры с ведением мяча.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение

5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	Борьба за мяч; Перестрелка; Мини-баскетбол.	высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Лыжная подготовка – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Подъём лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию ГТО.	<u>Коммуникативные УДД</u>
1.	Освоение умения плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Проплавание одним из способов 50 м. Прыжки с тумбочки. Повторное проплавание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз, 100 м. 2 – 3 раза. Игры и развлечения на воде.	Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к тестированию ГТО	высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

			<p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>
Итоговая контрольная работа		Тест № 3	

**Тематическое планирование
4 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения	«Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.	соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,
4.	Акробатические упражнения	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.

5.	Висы и упоры	Вис согнув ноги, завесам двумя на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе, поднятие ног в висе. Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
6.	Упражнения в равновесии	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 град., 180 град.; опускание в упор, стоя на колене (правое, левое).	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
7.	Освоение навыков лазания и перелазания	Лазание по канату в три приёма; перелазание через препятствие.	
8.	Опорный прыжок	Опорный прыжок на коня; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
9.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию ГТО.	
Лёгкая атлетика – 20 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	С изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 - 4 препятствий по прямой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. С высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование

		максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 10 -20 м.	промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
3.	Прыжки	На заданную длину по ориентирам, на расстояние 60 -110 см; чередование прыжков в длину с места в полную и полсилы; в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега. Эстафеты с прыжками на одной. Игры с прыжками и осаливания на площади небольшого размера.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
4.	Метание	Равномерный, медленный бег до 10 12 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 30 40 м. В щит с кругами разных диаметров; на дальность и точность отскока с разбега. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками. В цель с расстояния 4 – 6 м.	
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию ГТО.	
Подвижные игры – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Бег	Пустое место; Белые медведи; Пятнашки; Космонавты.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
2.	Прыжки	Прыжки по полосам; Волк во рву; Удочка.	Действие смыслообразования,
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель	Нравственно-этическое оценивание
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в щит с 3 – 4	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением

		м. и броски в цель. Гонка мячей по кругу; Вызов по имени; Овладей мячом; Подвижная цель; Мяч ловцу; Охотники и утки; Снайпер; Игры с ведением мяча.	партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	Борьба за мяч; Перестрелка; Мини-баскетбол.	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Лыжная подготовка – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологого склона. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию ГТО.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли,
1.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Проплавание одним из способов 50 м. Прыжки с тумбочки. Повторное проплавание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз, 100 м. 2 – 3 раза. Игры и развлечения на воде.	Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к тестированию	

		ГТО.	<p><u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
Итоговая контрольная работа		Тест № 4	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки:

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 отметки.

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

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

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

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

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.