Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету:

«Физическая культура»

начального общего образования (1-4 класс)

Исполнитель:

Матренинских Я.Л.

с.Новоалексеевское, 2012

Класс: 1 – 4

Учитель (категория):

Матренинских Яна Леонидовна I категория

Рожнова Лариса Николаевна I категория

Количество часов по программе:

1 класс – 99 часов (из расчета 3 часа в неделю).

2 – 4 класс – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю).

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования, рабочей программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособия для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63с.

Пояснительная записка

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение 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 включаются 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.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе 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;
- обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 её напряжённость 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 способности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре – 15 ч.	3 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
Способы физической деятельности – 22 ч.	4 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
Физическое совершенствование:	92 ч.	92 ч.	92 ч.	92 ч.
Гимнастика с основами акробатики	18 ч.	20 ч.	20 ч.	20 ч.
Легкая атлетика	16 ч.	18 ч.	20 ч.	20 ч.
Лыжные гонки	16 ч.	16 ч.	18 ч.	18 ч.
Подвижные и спортивные игры	30 ч.	20 ч.	24 ч.	24 ч.
Общеразвивающие физические упражнения	12 ч.	16 ч.	10 ч.	10 ч.
ИТОГО	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы; перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижение по наклонной скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения.

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

На материале легкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения.

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 фикцией равновесия; упражнения на переключения 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, положение тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; 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 и булавы), 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 руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и лево), прыжки вверх вперёд 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; бег с горки в максимальном темпе; 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, чередующаяся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на длинную 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 и двумя руками из разных исходных положений и разными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам и в полуприседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжки 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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию представляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Физкультурный инвентарь: мячи (футбольные, баскетбольные, для метания, набивные), гимнастические палки, скакалки, обручи, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, маты, баскетбольные корзины, лыжи.

Контроль и оценивание физического развития.

1. Текущие оценки.
2. Четвертные оценки.
3. Промежуточные (контрольные виды).
4. Сдача норм В ФСК ГТО.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

ТЕМА: Знания о физической культуре.		
1 КЛАСС.		
Кол – во часов и месяц проведения	Содержание изучаемого материала	Контроль за деятельностью
В течении учебного года (сентябрь, февраль, май).	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепление здоровья человека. Основные способы передвижения человека. Режим дня и гигиена.	Беседа с учащимися.
2 КЛАСС.		
В течении учебного года (сентябрь, апрель, май).	История древних Олимпийских игр: Геракл. Физические упражнения, и их влияние на развитие. Характеристика основных физических качеств. Закаливание организма и его значение.	Беседа с учащимися.
3 КЛАСС.		
В течении учебного года (сентябрь, апрель, май).	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь её с трудовой деятельностью. Физические упражнения и правила их выполнения. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка.	Демонстрация утренней гимнастики. Рисунки. Беседы. Опрос.
4 КЛАСС.		
В течении учебного года (сентябрь, март, май).	История развития физической культуры в России 17 – 19века её роль для подготовки солдат. Физическая подготовка и её связь с дыханием, кровообращением, физическими качествами. Правила предупреждения травматизма. Физическая нагрузка.	Беседа. Опрос.

ТЕМА: Способы физкультурной деятельности.		
1 КЛАСС.		
Кол – во часов и месяц проведения.	Содержание изучаемого материала.	Контроль за деятельностью
В течении учебного года	Оздоровительные занятия в режиме дня. Подвижные игры во время прогулок. Комплекс упражнений на осанку.	Физические упражнения в игре. Через физические упражнения
2 КЛАСС.		
В течении учебного года	Выполнение утренней гимнастики. Закаливающие процедуры. Осанка. Длина, масса тела. Уровень физических качеств.	Домашнее задание. На уроках. Тесты.
3 КЛАСС.		
В течении учебного года.	Комплекс ОРУ для развития физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Измерение Ч.С.С. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры.	Домашнее задание. На уроке. В игре. Опрос.
4 КЛАСС.		

В течении учебного года.	Дневник по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям Ч.С.С. Акробатические и гимнастические упражнения. Игра футбол, баскетбол по упрощенным правилам. Оказание до врачебной помощи.	(1раз в месяц). На уроке. По освоению В игре. На уроке (опрос).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

ТЕМА: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.

1 КЛАСС.

Кол – во часов и месяц.	Темы и разделы.	Содержание изучаемого материала.	Контроль за деятельностью.
18часов (ноябрь, декабрь, март).	Организующие команды и приемы.	Построение в ширину и колонну. Команда «Смирно», Вольно», «Равнясь», «Шагом марш», «На месте стой». Размыкание, построение в круг колонной и шеренгой. Повороты. Обучение акробатическим упражнениям.	На каждом уроке. 1 – 2 раза в месяц.
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Упражнение на гимнастической стенке. Ползание и перелазание по- пластунски Преодоление полосы препятствий. Пере лазание махом правой левой ногой. Танцевальные упражнения. Хождение по наклонной скамье. Упражнения на низкой перекладине.	По освоению комбинации.

2 КЛАСС.

18часов (ноябрь, декабрь, март).		Повороты кругом с разделением по команде «Кругом раз – два». Перестроение по 2 шеренги и колонне. Передвижение в колонне с разной дистанции и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Освоение акробатических упражнений. Танцевальные упражнения. Упражнения на низкой перекладине.	В течении занятий. По освоению.

3 КЛАСС.

18часов (ноябрь, декабрь, март).		Повторение и закрепление изученного. Кувырок назад из упора на оленях и до упора присев («мост» из исходного положения на спине). Прыжки с вращающейся скакалкой (темп). Лазанье по канату в 2,3 приема. Упражнения на бревне.	В течении урока и на уроке гимнастики.

4 КЛАСС.

18 часов (ноябрь, декабрь, март).		Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Составление акробатической комбинации из освоенных элементов и ее выполнение.	В течении занятий (2 – 3 урока в месяц).
		Опорный прыжок через горного козла (в упор стоя на коленях – упор присев соскок). Упражнения на перекладине (перемах двух ног, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»).	

ТЕМА: Легкая атлетика.		
1 КЛАСС.		
Кол – во часов и месяц проведения	Содержание изучаемого материала	Контроль за деятельностью
14 часов. Сентябрь – май.	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжки и ускорения (змейкой, кругом, спиной вперед) из разных и.п. и с разным положением рук. Высокий старт с последующим стартовым ускорением. Прыжки: на месте с продвижением вперед, назад, запрыгивания на горку из матов и спрыгивание. Броски: большого мяча на дальность двумя руками, из – за головы, от груди. Метание: малого мяча правой, левой рукой из – за головы стоя на месте в цель.	При выполнении упражнения. Внимание и реакции быстроты. При выполнении упражнений. При игровых упражнениях.
2 КЛАСС.		
1 – 4 четверть (16 часов).	Бег: низкий старт с последующим ускорением челночный бег 3*10, бег с изменением темпа. Броски: большого мяча из и.п. стоя, сидя. Метания: мяча на дальность из – за головы. Прыжки: на линии на 90, 100 градусов, по разметкам через препятствия в высоту с разбега, скакалка.	Сдача тестов. По освоению упражнения.
3 КЛАСС.		
1 – 4 четверть (16 часов).	Повторение и закрепление изученного. Прыжки: в длину, высоту с прямого разбега, согнув ноги.	По освоению упражнения.
4 КЛАСС.		
1 – 4 четверть (16 часов).	Прыжки: в высоту способом «перешагивание». Низкий старт, стартовое ускорение финиширование.	Сдача нормативов.

ТЕМА: Лыжные гонки.		
1 КЛАСС.		
Кол – во часов и месяц проведения	Содержание изучаемого материала	Контроль за деятельностью
Январь – февраль (14 часов).	Команды «Лыжные на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись» переноска инвентаря, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий, скользящий шаг. Повороты переступанием. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падение.	По освоению двигательного действия.

2 КЛАСС.		
Январь – февраль (14 часов).	Передвижения попеременно двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным Спуски в низкой стойке. Подъемы «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом».	По освоению техники двигательного действия

3 КЛАСС.		
Январь – февраль (14 часов).	Чередование шагов и ходов во время движения по дистанции. Повороты «упором». Закрепление предыдущего материала.	По освоению двигательного действия.

4 КЛАСС.		
Январь – февраль (14 часов).	Закрепление предыдущего материала. Передвижение по лыже. Одновременный двухшажный ход, одновременно – одношажный ход.	По освоению лыжного хода.

ТЕМА: Подвижные игры.			

1 КЛАСС.			
Кол – во часов и месяц	Темы и разделы	Содержание изучаемого материала	Контроль за деятельностью
	На материале раздела «гимнастика с основами акробатики».	«У медведя в бору». «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки – догонялки».	Во время двигательной активности учащихся.
В течении учебного года.	«Легкая атлетика».	«Не оступись», «Пятнашки», «Волк ворчу», «Кто быстрее», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «Третий лишний».	Во время двигательной активности учащихся.
	«Лыжные гонки».	«Охотники олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатиться».	Во время двигательной активности учащихся.
20 часов.	«Спортивные игры». Футбол.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с 1 – 2х шагов, катящегося навстречу и после ведения, «Точная передача».	В игре. В парах при работе.
	Баскетбол.	Ловле мяча на месте, в движении; низко летящего мяча на уровне головы. Броски: двумя руками стоя на месте, снизу от груди. Передача: снизу, от плеча, от груди. Подвижные игры: «Брось поймай», «Охотники и утки».	В игре.

2 КЛАСС.			
Кол – во часов и месяц	Темы и разделы	Содержание изучаемого материала	Контроль за деятельностью
	На материале раздела: «Гимнастика с основами акробатики».	«Волна», «Конники – спортсмены», «Отгадай чей голос», «Веровочка под ногами», «Прокати быстрее мяч», «Эстафеты с обручами».	В процессе игры.
В течении учебного года.	«Легкая атлетика».	«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди орехи», «Пустое место», «Мышеловка»	В игре.

	«Лыжные гонки».	«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее скатиться».	В игре.
20 часов.	«Спортивные игры». Футбол. Баскетбол. Волейбол.	Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге с остановкой по сигналу, между стойками. «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок ногой». Передвижение без мяча в стойке баскетболиста, приставные шаги, бег спиной вперед, остановка в шаге. Ведение на месте, в движении, по дуге, остановка по сигналу. «Мяч среднему», «мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Подводящие упражнения для нижней и боковой подачи; Специальные упражнения; подбрось мяча на заданную высоту, расстояние. «Волна», «Неудачный бросок».	В игре. В игре. Эстафета. В играх.

3 КЛАСС.

Кол – во часов и месяц	Темы и разделы.	Содержание изучаемого материала	Контроль за деятельностью
В течении учебного года.	На материале раздела: «Гимнастика с основами акробатики». «Легкая атлетика». «Лыжные гонки».	«Парашютисты», «Увертывайся от мяча». «Защита укрепление», «стрелки», «метатели», «кто дальше бросит». «Быстрый лыжник», «за мной».	В игре. В соревновательных эстафетах. Сдача теста.

20 часов.	«Спортивные игры». Футбол.	Удар мяча с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень: ведение мяча с обводкой, между предметами. «Передал – садись», «Передача головой».	В игре.
	Баскетбол.	Специальное передвижение, остановка прыжком с 2х шагов. Ведение вокруг стоек, ловля, передача мяча от груди, бросок с места. «Не давай мяча водящему», «Попади в кольцо», «Гонка мячей».	В игре.
	Волейбол.	Прием мяча снизу двумя руками; Передача сверху, нижняя прямая передача. «Не давай мяч водящему».	В игре.

4 КЛАСС.

Кол – во часов и месяц	Темы и разделы	Содержание изучаемого материала	Контроль за деятельностью
В течении учебного года.	На материале раздела: «Гимнастика с основами акробатики».	«Запрещенные движения». «Веселые задачи».	В игре.
	«Легкая атлетика». «Лыжные гонки».	«Подвижная цель».	
20 часов.	«Спортивные игры». Футбол.	«Куда укатиться за 2 шага».	В игре.
	Баскетбол.	Эстафеты с мячом, передача партнеру. Игра по упрощенным правилам. Бросок от груди и после ведения и остановки. Броски в корзину. Упрощенная игра.	В игре. В игре и эстафетах.
	Волейбол.	Передача через сетку с собственным подбрасыванием на месте после перемещении в право, влево, вперед. «Пионербол».	В игре.

ТЕМА: Обще развивающие физические упражнения.

1 – 4 КЛАСС.

Кол – во часов и месяц проведения	Содержание изучаемого материала	Контроль за деятельностью
В течении учебного года.	На развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость).	В игре. Контрольные нормативы.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация на уроках физической культуры осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся (ФГОС НОО), Положением о безотметочном оценивании учебных достижений учащихся.

Текущий контроль успеваемости учащихся, освобожденных от занятий физической культуры проводится в форме написания сообщений, рефератов, докладов, подготовки презентаций по темам раздела «Основы знаний».

Промежуточная аттестация во 2-4 классах осуществляется в форме годовой отметки с учетом показателей двигательной подготовленности учащихся.

Примерные показатели двигательной подготовленности учащихся

1 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		выс	ср	низ	выс	ср	низ
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				8	6-7	4-5
2	Подтягивание	2	1	0			
3	Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	120	110	100
4	Бег 30 м с высокого старта (с)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
5	Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м в/с	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
2	Челночный бег 3/10 м	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
3	Многопрыжки 8пр м	9.0	7.0	5.0	8.8	6.8	4.8
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 поп (раз)	3	2	1	3	2	1
5	Подтягивание	3	2	1			
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				8	6	4
7	Прыжки в длину	150	140	130	140	130	120
8	Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		выс	ср	низ	выс	ср	низ
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				13	8	6
2	Подтягивание	4	2	1			
3	Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	120	110	100
4	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.7	6.2	7.0	5.8	6.3	7.2
5	Бег 1500 м	Без учета времени					
6	Челночный бег 3/10 м	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
7	Многоскок и 8пр м	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	6.0
8	Метание мяча в цель с 6 м из 5 поп (раз)	4	3	1	4	3	1
9	Прыжки в длину	155	145	135	145	135	125

4 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				14	9	7
2	Метание мяча м	27	22	18	17	15	12
3	Прыжки в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
4	Подтягивание	5	3	2			
5	Бег 60 м в/с	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
6	Бег 2000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.