Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО	Заведующий филиалом	Директор школы
/ Дильмухаметов Ю.Ф. /	/Абдуллин Р.Ф./	/Климкин М.Н./
Протокол №1 от 27.08.2015.	28.08.2015.	Приказ №130 от 29.08.2015.

Рабочая программа

по физической культуре

1-4 классы

на 2015-2016 учебный год

Составители Дильмухаметов Ю.Ф.
Хамидуллина Э. А.

д. Старобабичево 2015

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету « Физическая культура » для 1-4 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. N 373 (с изменениями);
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Авторской программой Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для Общеобразовател учреждений / В. И. Лях. – М : Просвещение, 2010 с учетом
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253)

образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ №2 с. Кармаскалы, утвержденной приказом № 123от 29.08.2015;

- Учебного плана для учащихся 1 – 4 классов Филиала муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы №2 с. Кармаскалы средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево на 2015-2016 учебный год
- годового календарного учебного графика МОБУ СОШ № 2 с. Кармаскалы на 2015-2016 учебный год.

Физическая культура обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учѐ том того, что система физического воспитания,

объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребѐ нка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических

(координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определѐнным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение метапредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учѐте индивидуальных способностей личности каждого ребѐнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребѐнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжѐнного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения метапредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Характеристика особенностей 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:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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 меж предметных 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.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		1	2	3	4
1	***Базовая часть***	99	101	101	101
1.1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*			
1.2	Подвижные и спортивные игры	36	27	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	20	20
1.4	Легкоатлетические упражнения	27	26	26	26
1.5	Лыжная подготовка	12	29	28	28
2	***Вариативная часть***	-	4	4	4
2.1	Подвижные игры с элементами (футбола)	-	4	4	4
	ИТОГО:	99	105	105	105

Требования к результатам
Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах ; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах.

3.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и» и изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 105 ч, в 3 классе— 105 ч, в 4 классе— 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было предложено: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися следующих результатов по физической культуре:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Базовым результатом образования в области физической культуры на уровне начального общего образования 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».

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.

6. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 в 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ 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;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

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 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 переменой 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 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; 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, чередующийся 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 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

- 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; 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, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на заседании ШМО	Заведующий филиалом	Директор школы
/ Дильмухаметов Ю.Ф. /	/Абдуллин Р.Ф./	/Климкин М.Н./
Протокол №1 от 27.08.2015.	28.08.2015.	Приказ №30 от 29.08.2015.

Контрольно-измерительные материалы

1-4 классы

на 2015-2016 учебный год

Составители Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабичево 2015

Требования к уровню подготовки обучающихся

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;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

· иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих 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;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

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

3 класс

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, 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 футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

· знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

· уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1—4 классы

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
1 класс **Когда и как возникли физическая культура и спорт**	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
1-4 класс **Современные Олимпийские игры** Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр

1 класс, 4 класс **Что такое физическая культура** Физическая культура как система регулярных занятий физическими[1] упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
1 - 4 класс **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)** Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни*	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
1-4 класс Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
1-4 класс Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

1-4 класс Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены*	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
1-4 класс Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания*	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
1-4 класс Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
1-4 класс Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
1-4 класс Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
1-4 класс Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи*	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»

1-4 класс Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
1-4 класс Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня*	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
1-4 класс **Спортивная одежда и обувь** Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями*	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
1-4 класс Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной ско-ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля*	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.

	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
1-4 класс Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры*	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни

Что надо уметь

Бег, ходьба, прыжки, метание **1—4 классы** *Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким поднимании бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	
Совершенствование бега, развитие	Применяют беговые упражнения для

координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).	развития координационных, скоростных способностей.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Литература

Наименование	Требуется	Есть в наличии	% оснащенности
Основная			
Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	1	100
Примерная программа. Физическая культура 1-4 классы	1	1	100
Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников, В.И. Ляха Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015 г.	1	1	100
Учебники Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы М.: Просвещение 2014	25	25	100
Лях 1-4 класс Физическая культура. Методические рекомендации М.: Просвещение 2014	1	1	100
Дополнительная			
Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). М.: Просвещение, 2011;	1	1	100

Погадаев Г.И. Народные игра на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2010;	1	1	100
Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и поведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. – М., Дрофа, 2010;	1	1	100
Осинцов В.В. Лыжная подготовка в школе. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС 2001;	1	1	100

Оборудование и инвентарь

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	**Требуется**	**В нали чии**	**% оснащенности**
Технические средства обучения			
Музыкальный центр	1	0	0%
Мегафон	1	0	0%
Экранно-звуковые пособия			
Аудиозаписи	1	0	0%
Комплект для занятий по общей физической подготовке			
Стенки гимнастические пролет 0,8м	4	шт.	0%
Скамейки гимнастические	4	0шт.	0%
Маты гимнастические	16шт	8шт.	50%
Перекладины	1шт	1шт.	
Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств			
Штанга учебная	1шт	1шт.	100%
Для развития координации движений, ловкости:			
Для развития гибкости и формирования осанки			
Палка гимнастическая	15шт	0шт	0%
Каток гимнастический			
Оборудование для контроля и оценки действий			
Рулетки (25 и10 м)	2шт	2шт	100%
Свистки судейские	4шт	4шт	100%
Секундомеры	2шт	2шт	100%
Часы	1шт	1шт	100%

Грифы для перекладины гимнастической школьной			
Жерди гимнастических брусьев школьных: - разновысокие - параллельные			
Козел гимнастический	1шт	1шт	100%
Конь гимнастический	1шт	1шт	100%
Обручи гимнастические	10шт	10шт	100%
Скакалки гимнастические	10шт	10шт.	100%
Комплект для занятий легкой атлетикой			
Для прыжков:			
Колодки	2 пара	1 пара.	50%
Для метания:			
Мячи для метания в цель	4шт	4шт.	100%
Гранаты для метания	10шт	10шт	100%
Для игры в футбол:			
Мячи для игры в футбол	10шт	2 шт	80%
Устройство и приспособление для обучения игре в футбол			
Для игры в баскетбол:			
Щиты баскетбольные школьные	4шт	. 4шт	100%
Мячи для игры в баскетбол	15шт	15шт	100%
Устройство и приспособления для обучения элементам игры в баскетбол.			
Для игры в волейбол:			
Устройство для установки сетки волейбольной			
Сетки волейбольные	2шт	2шт.	100%
Мячи для игры в волейбол	15шт	15шт.	100%

Устройство и приспособления для обучения элементам игры в волейбол			
Для игры в настольный теннис:			
Сетки для игры в настольный теннис	2шт	2шт	100%
Ракетки для игры в настольный теннис	4шт	2шт	50%
Мячи для игры в настольный теннис	10шт	10шт.	100%
Для подвижных игр:			
Флажки для разметки дистанций	10 шт	10шт	100%
Устройство для установки стойки для обводки			
Дартс	1комплект.	1комп л.	100%
Для лыжной подготовки:			
Палки для занятий лыжной подготовкой	20пар	12пар	80%
Ботинки для занятий лыжной подготовкой	15пар	10пар	80%
Вспомогательное оборудование:			
Сетки для защиты окон	1комп.	1комп	100%
Ограждение батарей отопления	есть	есть	100%
Сетки для переноски мячей	2шт	0шт	0%
Кронштейны и укладки для хранения оборудования игровых комплектов		.	
Насос для надувания мячей	1шт	1шт.	100%
Стеллажи для хранения мячей			
Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря:			
Стеллажи для хранения			

лыжного инвентаря			
Мебель и оборудование кабинета физической культуры			
Стол учителя	1шт	1шт	100%
Стул учителя	3шт	3шт.	100%
Комплект шкафов для учебных пособий	1компл.	1комп	100%
Подставка под технические средства обучения			
МОДЕЛИ Демонстрационные			
Правила и тактические действия в спортивных и подвижных играх	1шт	1шт.	100%

Компьютерные и информационно-коммуникационные средства обучения

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Приложение № 1

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 оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО	Заведующий филиалом	Директор школы
/ Дильмухаметов Ю.Ф. /	/Абдуллин Р.Ф./	/Климкин М.Н./
Протокол №1 от 27.08.2015.	28.08.2015.	Приказ №130 от 29.08.2015.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре

2 класс

на 2015-2016 учебный год

Количество 105 часов

Составители Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабичево 2015

№ п/п	Тема урока	Универсальные учебные действия	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
I четверть					
Легкая атлетика 12 часов					
1	Инструктаж Т.Б.Построение в шеренгу и колону по одному, команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1.Предметные: Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Выполнение комплексов упражнений, соревнования. 1.Познавательные: Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2.Регулятивные: Волевая само регуляция как способность к волевому усилию. 4.Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. 2.Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	02.09.15		
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра. Стрелок (Уксы).		03.09		
3	Обучение: строевые упражнения «Чаще шаг» Реже.		04.09		
4	Совершенствование: строевые упражнения «Чаще шаг» Реже.		09.09		
5	Метание мяча на дальность.		10.09		
6	Прыжок в длину с места- контрольное упражнение.		11.09		
7	Бег 30 м. Контрольное упражнение.		16.09		
8	Перестроение из одной шеренги в две		17.09		
9	Метание мяча на дальность. Контрольное упражнение.		18.09		
10	Разучивание ОРУ на месте.		23.09		
11	Эстафета с бегом на расстоянии 50 м.		25.09		
12	Эстафета с метанием мяча на дальность.		30.09		

Баскетбол 15 часов					
13	Инструктаж Т. Б.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры баскетбол. 2.Познавательные: использовать приемы решения поставленных задач. 3.Регулятивные: контролировать свои действия во время игры. 4.Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. 5.Личностные: положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различны ситуациях и условиях.	01.10.		
14	Подвижные игры: Быстро встать в строй.		02.10		
15	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.		07.10		
16	Передача и ловля мяча на месте в парах.		08.10		
17	Ведение мяча на месте. Подвижная игра бросай-поймай.		09.10		
18	Урок- игра . Подвижная игра бросай- поймай.		14.10		
19	Эстафета с баскетбольными мячами.		15.10		
20	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.		16.10		
21	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с перепрыгиванием с право и с низу от шнура.		21.10		
22	Подвижная игра мяч водящему.		22.10		
23	Стойка баскетболиста. Передвижение приставным шагом.		23.10		
24	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.		28.10		
25	Ведение мяча стоя на месте.		29.10		
26	Подвижная игра бросай- поймай.		30.10		

27	Урок- игра (играй-играй мяч не теряй).		05.11		
Гимнастика 12 часов					
28	Инструктаж Т.Б.	1.Метапредметные освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего 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;	06.11		
29	ОРУ на месте. перестроение в три шеренги.		11.11		
30	Повороты на мете. Счет по три и перестроение в три шеренги.		12.11		
31	Ходьба и бег между предметами.		13.11		
32	Ходьба по гимнастической скамейке.		18.11		
33	Лазанье по конату.		19.11		
34	Прыжки через скакалку.		20.11		
35	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке.		25.11		
36	Лазание по наклонной скамейке.		26.11		
37	Лазание по канату. Кувырки вперед.		27.11		
38	Прыжки через скакалку. Лазание по канату.		02.12		
Волейбол 12 часов					
39	Инструктаж Т.Б. Ознакомление волейбольным приемам.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры волейбол. 2.Познавательные: использовать приемы решения поставленных задач. 3.Регулятивные: контролировать свои действия во время игры.	03.12		
40	Броски и ловля волейбольных мячей в паре.		04.12		
41	Броски и ловля волейбольных мячей в тройках.		09.12		
42	Броски мяча через сетку.		10.12		
43	Броски и ловля мяча в тройках.		11.12		
44	Эстафета с бросками и ловлей мяча.		16.12		
45	ОРУ с мячами.		17.12		

	Полоса препятствий.	4.Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. 5.Личностные: положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.			
46	Многократные броски и ловля мяча над собой.		18.12		
47	Обучение пионербол. Правила игры.		23.12		
48	Обучение пионербол переходы.		24.12		
49	Эстафеты с мячом.		25.12		
50	Пионербол.		14.01		
Лыжная подготовка 29 часов					
51	Инструктаж Т. Б.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила соревнований по лыжным гонкам. 2.Познавательные выделять и формулировать познавательные задачи. 3.Регулятивные: умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	15.01		
52	Переноска лыж способом под руку. Надевание лыж.		20.01		
53	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.		21.01		
54	Передвижение скользящим шагом 30-50м без палок.		22.01		
55	Передвижение по кругу скользящим шагом.		27.01		
56	Подвижная игра. Эстафета 15-20 м		28.01		
57	Ступающий шаг с широкими размахиваниями рук.		29.01		
58	Передвижение под уклон скользящим шагом без палок.		03.02		
59	Передвижение скользящим шагом без палок 30 .		04.02		
60	Передвижение скользящим шагом с палками до 5000 м.		05.02		
61	Повороты переступанием вокруг носков.		10.02		
62	Подъем ступающим		11.02		

	шагом.				
63	Подвижная игра по местам.		12.02		
64	Спуски в высокой стойке.	4.Коммуникативные: умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей.	17.02		
65	Подъем лесенкой.		18.02		
66	Спуски в низкой стойке.		19.02		
67	Попеременной двухшажный ход без палок.		24.02		
68	Подъем и спуски с небольших слонов.				
69	Попеременной двухшажный ход без палок.		25.02		
70	Попеременной двухшажный ход с палками под уклон.		26.02		
71	Попеременной двухшажный ход с палками под уклон.	5.Личностные: формирование социальной роли ученика.	02.03		
72	Подъем и спуски с небольших слонов.		03.03		
73	Повороты переступанием.		04.03		
74	Попеременной двухшажный ход с палками.		09.03		
75	Приемы само-контроля при	Формирование положительного отношения к учению.	10.03		
	занятиях лыжной подготовки.				
76	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.		11.03		
77	Передвижение на лыжах до 1.5 км.		16.03		
78	Спуски в низкой стойке.		17.03		
Гимнастика 12 часов					
79	Инструктаж Т.Б. ОРУ на месте.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать	18.03		
80	Сгибание и разгибание рук на месте.		23.03		
81	Лазание по канату.		24.03		
82	Подтягивание в весе		06.04		

	и в висе лежа.	правила безопасности на уроках гимнастики. 2.Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. 3.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. 4.Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. 5.Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению			
83	Опорный прыжок. Прыжок в упор на колени и соскок.		07.04		
84	Совершенствование: опорный прыжок. Прыжок в упор на колени и соскок.		08.04		
85	Зачет: опорный прыжок. Прыжок в упор на колени и соскок.		13.04		
86	Гимнастическая полоса препятствий.		14.04		
Футбол 4 часов					
87	Инструктаж Т.Б. Обучение: перемещение, остановка, повороты с мячом	1.Познавательные: Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2.Регулятивные: Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. 3.Коммуникативные: Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. 2.Личностные: Формирование социальной роли	15.04		
88	Совершенствование: перемещение, остановка, повороты с мячом		20.04		
89	Зачет: перемещение, остановка, повороты с мячом		21.04		
90	Двусторонняя учебная игра футбол по упрощенным		22.04		
	правилам				

		ученика. Формирование положительного отношения к учению.			
Легкая атлетика 14 часов					
92	Инструктаж Т.Б. ОРУ на месте.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. 2.Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. 3.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. 4.Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. 5.Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	28.04		
93	Прыжки через скакалку.		29.04		
94	Бег на 30 м с высокого старта.		04.05		
95	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3- 10 м.		05.05		
96	Много скоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места.		06.05		
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.		11.05		
98	Бег 30 м.Прыжок в длину с разбега.		12.05		
99	Бег с высокого старта 300 м.		13.05		
100	Обучение: прыжки в длину с 2- 3 шагов разбега.		18.05		
101	Совершенствование: прыжки в длину с 2-3 шагов разбега.		19.05		
102	Зачет: прыжки в длину с 2- 3 шагов разбега.		20.05		
103	Эстафета на расстоянии 50-60 м.		25.05		
104	Бег 1000 м без учета времени.		26.05		
105	Подвижная игра к своим флажкам.		27.05		

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО	Заведующий филиалом	Директор школы
/ Дильмухаметов Ю.Ф. /	/Абдуллин Р.Ф./	/Климкин М.Н./
Протокол № 1 от 28.08.2015.	28.08.2015.	Приказ № 130 от 29.08.2015.

Календарно тематическое планирование
по физической культуре

3-4 классы

на 2015-2016 учебный год

Количество 105 часов

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабичево 2015

№ п/п	Тема урока	Универсальные учебные действия	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
I четверть					
Легкая атлетика 12 часов					
1	Инструктаж Т.Б. Равномерный бег до 1500 м.	1.Предметные: Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Выполнение комплексов упражнений, соревнования. 1.Познавательные: Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2.Регулятивные: Волевая само регуляция как способность к волевому усилию. 4.Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. 2.Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	02.09.15		
2	Повороты направо, налево. Обучение: высокий старт.		03.09		
3	Совершенствование: высокий старт.		04.09		
4	Зачет: высокий старт.		09.09		
5	Бег 60 м с высокого страта.		10.09		
6	Обучение: Прыжок в длину с 4-6 шагов.		11.09		
7	Совершенствование: Прыжок в длину с 4-6 шагов .		16.09		
8	Зачет: Прыжок в длину с 4-6 шагов.		17.09		
9	Развитие скоростно-силовых качевств.		18.09		
10	Народные подвижны игры.		23.09		
11	Эстафета с бегом на расстоянии 50 м.		25.09		
12	Эстафета с метанием мяча на дальность.		30.09		
Баскетбол 15 часов					

13	Инструктаж Т.Б. Ведение мяча с изменением направления.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры баскетбол. 2.Познавательные: использовать приемы решения поставленных задач. 3.Регулятивные: контролировать свои действия во время игры. 4.Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. 5.Личностные: положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различны ситуациях и условиях.	01.10.		
14	Обучение: Бросок одной рукой с места.		02.10		
15	Совершенствование: Бросок одной рукой с места.		07.10		
16	Зачет: Бросок одной рукой с места.		08.10		
17	Обучение: Остановка прыжком после ведения.		09.10		
18	Совершенствование: Остановка прыжком после ведения.		14.10		
19	Зачет: Остановка прыжком после ведения.		15.10		
20	Обучение: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		16.10		
21	Совершенствование: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		21.10		
22	Зачет: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		22.10		
23	Обучение: Ловля и передача мяча с шагом и сменой места.		23.10		
24	Совершенствование: Ловля и передача мяча с шагом и сменой места.		28.10		
25	Зачет: Ловля и передача мяча с шагом и сменой места.		29.10		
26	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		30.10		
27	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		05.11		

Гимнастика 12 часов					
28	Инструктаж Т.Б.	1.Метапредметные освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего 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;	06.11		
29	ОРУ на месте. Перестроение в три шеренги.		11.11		
30	Повороты на мете. Ходьба и бег с остановкой по сигналу.		12.11		
31	Повороты на мете. Кувырок вперед стойка на лопатках.		13.11		
32	Ходьба и бег между предметами.		18.11		
33	Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках.		19.11		
34	Стойка на лапатках «калесо ».		20.11		
35	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутую руку.		25.11		
36	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Подтягивание.		26.11		
37	Лазание по наклонной скамейке.		27.11		
38	Ходьба по уменьшенной площади опоры, с сохранением устойчивого равновесия.		02.12		
39	Прыжки через скакалку. Лазание по канату.		03.12		
Волейбол 12 часов					
40	Инструктаж Т.Б. Ознакомление волейбольным приемам.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности.	04.12		
41	Броски и ловля волейбольных мячей в паре.		09.12		
42	Броски и ловля		10.12		

	волейбольных мячей в тройках.	Знать правила игры волейбол. 2.Познавательные: использовать приемы решения поставленных задач. 3.Регулятивные: контролировать свои действия во время игры. 4.Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. 5.Личностные: положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.			
43	Броски мяча через сетку.		11.12		
44	Броски и ловля мяча в тройках.		16.12		
45	Эстафета с бросками и ловлей мяча.		17.12		
46	ОРУ с мячами. Броски и ловля мячей.		18.12		
47	Многократные броски и ловля мяча над собой.		23.12		
48	Обучение пионербол. Правила игры.		24.12		
49	Обучение пионербол переходы.		25.12		
50	Эстафеты с мячом.		14.01		
51	Пионербол. Игра на три.		15.01		
Лыжная подготовка 29 часов					
52	Инструктаж Т. Б.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила соревнований по лыжным гонкам. 2.Познавательные выделять и формулировать познавательные задачи.	20.01		
53	Переноска лыж способом под руку. Надевание лыж.		21.01		
54	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.		22.01		
55	Передвижение скользящим шагом 60 м без палок.		27.01		
56	Передвижение по кругу скользящим шагом.		28.01		
57	Подвижная игра. Эстафета 50 м.		29.01		
58	Ступающий шаг с широкими размахиваниями рук.		03.02		
59	Передвижение под уклон скользящим шагом без палок.		04.02		
60	Передвижение		05.02		

	скользящим шагом без палок 60 м .				
61	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м.		10.02		
62	Повороты переступанием вокруг носков.	3.Регулятивные: умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	11.02		
63	Подъем ступающим шагом.		12.02		
64	Подвижная игра по местам.		17.02		
65	Спуски в высокой стойке.		18.02		
66	Подъем лесенкой.		19.02		
67	Спуски в низкой стойке.		24.02		
68	Попеременной двухшажный ход без палок.	4.Коммуникативные: умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей.	25.02		
69	Подъем и спуски с небольших слонов.		26.02		
70	Попеременной двухшажный ход без палок.		02.03		
71	Попеременной двухшажный ход с палками под уклон.		03.03		
72	Попеременной двухшажный ход с палками под уклон.		04.03		
73	Подъем и спуски с небольших слонов.		09.03		
74	Повороты переступанием в спуске.	5.Личностные: формирование социальной роли ученика.	10.03		
75	Попеременной двухшажный ход с палками.	Формирование положительного отношения к учению.	11.03		
76	Приемы само-контроля при занятиях лыжной подготовки.		16.03		
77	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.		17.03		
78	Передвижение на лыжах до 1.5 км.		18.03		
79	Спуски в низкой стойке.		23.03		

Гимнастика 8 часов					
80	Инструктаж Т.Б. ОРУ на месте.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках гимнастики. 2.Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. 3.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. 4.Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. 5.Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	24.03		
81	Лазание по канатам в три приема.		06.04		
82	Подтягивание в весе, и ви'се лежа.		07.04		
83	Обучение: опорный прыжок в упор на колени и соскок.		08.04		
84	Совершенствование: опорный прыжок в упор на колени и соскок.		13.04		
85	Зачет: опорный прыжок в упор на колени и соскок.		14.04		
86	Гимнастическая полоса препятствий.		15.04		
87	Эстафета с кувырками на мат.		20.04		
Футбол 4 часов					
89	Инструктаж Т.Б. Стойка и перемещение игрока.	1.Познавательные: Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2.Регулятивные: Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. 3.Коммуникативные:	22.04		
90	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		27.04		
91	Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную цель.		28.04		
92	Остановка мяча.		29.04		

		Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. 2.Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.			
Легкая атлетика 14 часов					
93	Инструктаж Т.Б. ОРУ на месте.	1.Предметные: уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. 2.Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. 3.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. 4.Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. 5.Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	04.05		
94	Прыжки через скакалку.		05.05		
95	Бег на 30 м с высокого старта.		06.05		
96	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3- 10 м.		11.05		
97	Много скоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места.		12.05		
98	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.		13.05		
99	Бег 30 м.Прыжок в длину с разбега.		18.05		
100	Бег с высокого старта 300 м.		19.05		
101	Обучение: прыжки в длину с 2- 3 шагов разбега.		20.05		
102	Совершенствование: прыжки в длину с 2- 3 шагов разбега.		25.05		
103	Зачет: прыжки в длину с 2- 3 шагов разбега.		26.05		
104	Эстафета на расстоянии 50-60 м.		27.05		
105	Бег 1000 м без учета времени.				резерв