

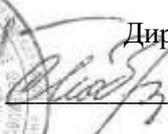
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ШЕЛЕХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»**

Рассмотрена
на заседании НМО
учителей начальных классов

Чеснокова С.М.
Протокол № 1
от «28» сентября 2019 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

Лесникова Е.В.
«30» сентября 2019 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Доброхотов С.И.
Приказ № 394 от «03» сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 КЛАСС**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты обучения по предмету	4
3.	Содержание учебного предмета	14
4.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.	15
5.	Приложения	

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с положениями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. N 373). Рабочая программа является частью основной образовательной программы начального общего образования МКОУ ШР «СОШ № 5», составлена с учётом примерной программы начального общего образования по физической культуре, обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях: предметная линия учебников В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2017.

Программа адресована обучающимся 1-4 классов, рассчитана на изучение материала в течение 34 учебных недель в объёме 405 ч. В том числе: в 1 классе — 99 ч., во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Срок реализации – 4 года.

Целью учебного предмета «Физическая культура» является создание условий для формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Задачами учебного предмета являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Даная рабочая программа содержит следующие структурные компоненты:

1. Пояснительную записку.
2. Планируемые результаты обучения по предмету
3. Содержание учебного предмета курса

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5. Приложения, включая лист корректировки тематического планирования

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

№		1	2	3	4	
		класс				
1	<ul style="list-style-type: none"> • чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • уважительное отношение к культуре других народов; • осознанные мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • способность проявлять самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • установка на безопасный, здоровый образ жизни. 	+	+	+	+	
		+	+	+	+	
		+	+	+	+	
		+	+	+	+	
			+		+	+
					+	+

Метапредметные результаты

№	Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности учащихся. У обучающихся будут сформированы	Классы			
		1	2	3	4
I	Регулятивные УУД				
1	Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			+	+
2	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	+	+	+	+
3	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать	+	+	+	+

	свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.				
4	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	+	+	+	+
II	Познавательные УУД				
				+	+
	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	+	+	+	+
	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;				
	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;				
	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;				
	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	+	+	+	+
		+	+	+	+
III	Коммуникативные УУД				
11	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	+	+	+	+
	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;				
	Ученик получит возможность для формирования				
	<i>Регулятивные УУД</i>				
	– осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;			+	+
	– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.		+	+	+
	<i>Познавательные УУД</i>				
	– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;			+	+
	– умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.		+	+	+

<p><i>Коммуникативные УУД</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> – <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> – <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</i> – <i>с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> – <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i> – <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности</i> 	+	+	+	+
--	---	---	---	---

Предметные результаты

1 класс	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Характеризовать роль и значение уроков физической культуры, для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 культура», «режим дня», «личная гигиена»; • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; 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; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; 	<p>Характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>составлять режим дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • броски и ловлю мяча в паре, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо, играть в спортивную игру футбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах.

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические упражнения (упоры, седы, группировку, перекаты, кувырки, стойку на лопатках, «мост», лазания, перелазания, прыжки через гимнастическую скакалку); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	
2 класс	
<p>Ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», осознавать связь физической подготовки с развитием основных физических качеств; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • характеризовать роль и значение простейших закаливающих процедур для укрепления здоровья; • соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма; <ul style="list-style-type: none"> • использовать знания об истории развития первых спортивных соревнований, истории зарождения Олимпийских игр; 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 развития основных физических качеств; • выполнять перестроения; • выполнять акробатические комбинации; • выполнять акробатические упражнения (кувырок назад в группировке, висы на низкой перекладине); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу); 	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятии «физические упражнения», отличать упражнения от естественных движений; выполнять простейшие закаливающие процедуры; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах.

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять низкий старт с последующим ускорением; • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; • ориентироваться в понятии «физические упражнения» (разновидности физических упражнений); • соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма; • использовать знания об истории физической культуры и её содержании у народов Древней Руси; • 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 частоту сердечных сокращений, выполнять простейшие закаливающие процедуры; • прыжки со скакалкой с изменением темпа движения, лазание по канату, передвижения и повороты на гимнастическом бревне; • прыжки в длину и высоту с прямого разбега; • элементы спортивных игр; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила гигиены, правила безопасности; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ошибках; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах.
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • осмысливать понятие о физическом развитии, • объяснять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. • определять значение режима дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание орга- 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоро-

<p>низма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться требованиями безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий; • использовать простейшие приемы оказания первой помощи во время занятий физической культурой и спортом; • выполнять организующие команды и приемы; • описывать технику акробатических упражнений; • описывать технику опорных прыжков; - описывать технику упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине, брусьях; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; • описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх; • правильно выполнять технику конькобежного бега; <p>правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток 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; • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину 	<p>вья, физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ошибках; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах
--	--

<p>нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • 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 объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	
--	--

Содержание учебного предмета курса

В связи с особенностями использования спортивного зала и занятостью учителей физкультуры содержание учебного предмета распределено по разделам обучения таким образом, что некоторые теоретические часы и часы на занятия подвижными играми выделены в отдельный блок как в содержании учебного предмета, так и в тематическом планировании. Таким образом в электронном журнале каждого класса заполняются две страницы: физическая культура и физическая культура (подвижные игры)

Раздел	Название раздела, содержание
1	<p>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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p>
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования</p>

	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)
3	<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно –ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>
4	Подвижные игры: русские народные игры, игры народов России,

**Тематическое планирование уроков физической культуры
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
1 класс**

№ п/п (Неделя)	Название блока, раздела	Название темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по требованиям безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. Строевая на подготовку, повороты месте.	1
		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1
2		Сочетание различных видов ходьбы; с коллективным подсчётом (с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам)	1
		Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей, обычный бег с изменением направления движения в чередовании с ходь-	1

		бой до 150 метров;	
3		Челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость	1
		Равномерный, медленный бег до 4 минут.	1
4		Провести 30 м. на время. Встречная эстафета.	1
		Освоение навыков прыжков. Обучение технике метания малого мяча с места.	1
5		Освоение техники прыжка в длину с места. Осваивать технику метания малого мяча.	1
		Встречная эстафета. Метание малого мяча.	1
		Игра «Перепрыгни», «Вышибалы».	1
7		«Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи».	1
	Это всё в подвижных играх у учителей! Вы должны заменить спортивным материалом	Игра «У медведя во бору», «Волейбольная лапта».	1
8		«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
		«Два мороза» «Пятнашки», «Воробьи и воробьи», «Пустое место»	1
9		«Прыгающие воробушки», «Пустое место».	1
		«К своим флажкам», «Зайцы в огороде».	1
10		«Охотники», «Воробьи-вороны!»	1
	Спортивные игры	Повторение техники безопасности на уроках спортивных игр. «Два капитана».	1
11		«Волейбольная лапта», «Третий лишний».	1
		«Пустое место», «К своим капитанам».	1
12		«Ловля парами», «Салка с мячом».	1
		«Овладей мячом», «Подвижная цель».	1
13		«Охотники и утки», «Вызови по имени», «Два капитана».	1
		«Играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
14	Гимнастика с элементами акробатики	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
		Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
15		Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке	1
		ОРУ с предметами. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1
16		ОРУ на гимнастической скамейке. Техника кувырка вперед.	1
		ОРУ с гимнастическими палками. Техника кувырка вперед.	1
17		ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника лазания по канату. Висы и упоры. Упор присев, упор стоя на коленях. вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. прыжки через скакалку за 30 се-	1

		кунд.	
	Спортивные игры	«Волейбольная лапта», «Третий лишний».	1
18		«Пустое место», «К своим капитанам».	1
		«Ловля парами», «Салка с мячом».	1
19		«Овладей мячом», «Подвижная цель».	1
		«Охотники и утки», «Вызови по имени», «Два капитана».	1
20		«Играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
		«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
21		«Два мороза» «Пятнашки», «Воробьи и вороны», «Пустое место»	1
		«Прыгающие воробышки», «Пустое место».	1
22	Пионербол	Т.Б. на уроках спортивных игр. Дать понятие об игре пионербол.	1
		Освоение техники передач мяча. «Перестрелка».	1
23		Техника подачи мяча. Освоение техники передач мяча.	1
		Подача мяча. Закрепление техники подачи мяча. Эстафеты с мячом.	1
24		Закрепление техники подачи мяча. Обучение взаимодействию игроков в игре. «Перестрелка»	1
		Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра пионербол.	1
25		Взаимодействие игроков в игре. «Горячий мяч», «Перестрелка».	1
		Учебная игра пионербол.	1
26		Учебная игра пионербол. Итоги четверти.	1
	Спортивные игры	«Перестрелка», «Волейбольная лапта».	1
27		«Жмурки», «Жмурки с приседанием», «Отгадай, чей голосок»	1
		«Воробьи – попрыгунчики кот», «Ловля парами», «Пятнашки с мячиком».	1
28		«Играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
		«Третий лишний», «Пустое место».	1
29		«Овладей мячом», «Подвижная цель».	1
	Легкая атлетика.	Техника высокого старта. Встречная эстафета.	1
30		Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
		Закрепление навыков прыжков. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
31		Закрепление навыков метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
		Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

32		Строевые упражнения. Повороты «Кругом», и «Налево», «Направо» при ходьбе на носках, бег и упражнения в беге.	1
		Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
33		Эстафеты с препятствиями. Встречная эстафета.	1
ИТОГО часов			66

**Тематическое планирование уроков физической культуры
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
1 класс**

№ недели	Подвижные игры	Количество часов
1.	У медведя во бору	1
2.	Филин и пташки	1
3.	Палочка- выручалочка	1
4.	Блуждающий мяч	1
5.	Классики	1
6.	Ловишка в кругу	1
7.	Пчелки и ласточки	1
8.	К своим флажкам	1
9.	К своим флажкам	1
10.	Весёлые старты	1
11.	Кот идет	1
12.	Северный и южный ветер	1
13.	Соревнования скороходов	1
14.	Колдунчики	1
15.	Аисты	1
16.	Пчелы и медведи	1
17.	Хитрая лиса	1
18.	Переправа с досками	1
19.	Туннель	1
20.	Собери урожай	1
21.	На погрузке арбузов	1
22.	Принеси мяч	1
23.	Успей перебежать	1
24.	С мячом	1
25.	Весёлые старты	1
26.	Эстафета с мячом	1
27.	Эстафета со скакалкой	1
28.	Эстафета по кругу	1
29.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
30.	Повторение изученных игр по выбору учащихся	1
31.	Повторение изученных игр по выбору учащихся	1
32.	Повторение изученных игр по выбору учащихся	1
33.	Повторение изученных игр по выбору учащихся	1

34.	Обобщающий урок	1
Итого		34

**Тематическое планирование уроков физической культуры
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
2 класс**

№ п/п (неделя)	Название темы	Количество часов
	Легкая атлетика	
1	Инструктаж по требованиям безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. Строевая подготовка, повороты на месте.	1
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1
2	Сочетание различных видов ходьбы; с коллективным подсчётом (с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам)	1
	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей, обычный бег с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150 метров;	1
3	челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость	1
	Равномерный, медленный бег до 4 минут. Обучение технике метания малого мяча с места.	1
4	Провести 30 м. на время. Техника метания малого мяча.	1
	Освоение навыков прыжков. Осваивать технику метания малого мяча.	1
5	К-Н- прыжок в длину с места.	1
	Встречная эстафета. Игры с элементами легкой атлетики.	1
	Пионербол	
6	Т.Б. на уроках спортивных игр. Дать понятие об игре пионербол.	1
	Техника передач мяча, подачи мяча.	1
7	Освоение техники передач, подачи мяча. Взаимодействие игроков в игре пионербол. «Перестрелка».	1
8	Взаимодействие игроков в игре пионербол. «Горячий мяч».	1
	Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.	1
9	Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	
	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
10	ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Перекаты, упоры.	1
	ОРУ с гимнастической палкой. Техника кувырка вперед, назад.	1
11	ОРУ на гимнастической скамейке. Техника кувырка вперед, назад.	1
	ОРУ со скакалкой. Выполнение акробатических элементов: стойка, перекаты в группировке, упор присев.	1
12	Упражнения на гибкость. Тестирование- пресс- 30 с. Упражнения на низкой, высокой перекладине.	1
	Эстафеты с элементами акробатики. Тестирование- гибкость.	1

Элементы баскетбола		
13	Дать понятие об игре баскетбол. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
	Ловля и передача мяча на месте в парах, в движении. Игра «Игра, мяч не теряй».	1
14	Техника ведения мяча. Ведение мяча шагом, в медленном беге.	1
	Ведение, передача мяча в движении. Игра «Десять передач».	1
15	Броски мяча в цель. «Салка с ведением».	1
1	Игры с элементами баскетбола: «Салка», «Мяч в корзину».	1
16	Игры с элементами баскетбола: «Бегущая вереница», «Десять передач».	1
Лыжная подготовка		
	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Выбор лыж.	1
17	Обучение скользящему шагу. Повороты переступанием.	1
	Обучение скользящему шагу. Повторить повороты.	1
18	Свободное катание на лыжах. Провести эстафеты на лыжах.	1
	Свободное катание на лыжах. Провести эстафеты на лыжах.	1
19	Обучение попеременному 2-х шажному ходу. Торможения.	1
	Обучение попеременному 2-х шажному ходу. Торможения.	1
20	Попеременный 2-х шажный ход на средней скорости на дистанции до 1 км. Торможение «плугом» и боковым соскальзыванием с падением и торможение палками.	1
	Прохождение на лыжах по пересеченной местности. Игры на свежем воздухе. Дистанция 2 км.	1
21	Свободное катание на лыжах. Подвижные игры на воздухе.	1
	Свободное катание на лыжах. Подвижные игры на воздухе.	1
22	Лыжные гонки. Подвижные игры на воздухе.	1
	Передвижение на лыжах со средней скоростью на дистанции да 2-2,5 км.	1
23	«Быстрый лыжник», «Бомбардиры».	
	Повороты переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
24	Скользющий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».	1
	Свободное катание на лыжах. Подвижные игры на воздухе.	1
25	Свободное катание на лыжах. Подвижные игры на воздухе.	1
	Свободное катание на лыжах. Подвижные игры на воздухе.	1
26	Свободное катание на лыжах. Подвижные игры на воздухе.	1
Пионербол		
	Техника передач, подачи мяча.	1
27	Техника передач, подачи мяча. «Перестрелка».	1
	Взаимодействие игроков в игре.	1
28	Взаимодействие игроков в игре.	1
	Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.	1
29	Учебная игра пионербол по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика.		
	Техника высокого старта. Метание малого мяча.	1

30	К-Н- 30 м. с учетом времени.	1
	Медленный бег до 4-х минут. Метание малого мяча на дальность.	1
31	К-Н- метание мяча. Техника прыжка в длину с места.	1
	Встречная эстафета. Прыжки на скакалке- 30 секунд.	1
32	К-Н- прыжок в длину с места.	1
	Эстафеты на скорость. Повторение челночного бега.	1
33	Челночный бег 3х10 метров.	1
	«Воробьи – попрыгунчики кот», «Ловля парами», «Пятнашки с мячиком».	1
34	«Играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
	ИТОГО часов	68
	Практических работ	10

Тематическое планирование уроков физической культуры
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
2 класс

№ недели	Подвижные игры	Количество часов
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Салки»	1
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7.	Русская народная игра «Фанты»	1
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
9.	Русская народная игра «Волк»	1
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1
11.	Подвижная игра «Совушка»	1
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1
14.	Подвижная игра «Карусель»	1
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1
19.	Эстафета «Передача мяча»	1
20.	Эстафета «С мячом»	1
21.	Эстафета зверей	1
22.	Эстафета «Вызов номеров»	1
23.	Эстафета по кругу	1
24.	Эстафета с обручем	1
25.	Эстафета со скакалкой	1
26.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1

28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
33.	Чувашская игра «Рыбки»	1
34.	Обобщающий урок- праздник движения	1
Итого		34

**Тематическое планирование уроков физической культуры
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
3 класс**

№ П/п Не- деля	Название раздела, темы	Ко- личе- ство часов
	Легкая атлетика	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике бега с высокого старта.	1
	Закреплять технику бега с высокого старта. Осваивать технику прыжка в длину с места. Провести игру «Перепрыгни».	1
2	Закреплять технику бега с высокого старта. К.Н.- 30 м. Провести игру «Два капитана».	1
	Закреплять технику прыжка длину с места. Развитие выносливости в беге на дистанции до 4-х минут. Провести игру «Класс, смирно».	1
3	К.Н.-прыжок в длину с места. Провести полосу препятствий.	1
	Обучение технике метания малого мяча. Провести игру «Перебежки под обстрелом».	1
4	Закреплять технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Разучить игру «Охота на куропаток».	1
	О.Ф.П. Провести игру «Салка с мячом». К-Н- метание мяча.	1
5	Оценить технику метания мяча. Развитие выносливости в беге до 6-ти минут.	1
	Провести полосу препятствий. Развитие быстроты реакции игра «Охотник и лайки».	1
6	Провести игру «Вольная лапта». Провести эстафету с одним этапом.	1
	Игра «Русская лапта». Развитие координации игра «Улицы-переулки».	1
	Баскетбол	
7	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки, перемещения игрока.	1
	Освоение техники передач мяча. Обучение технике перемещений игрока.	1
8	Закрепление техники передач мяча в парах, на месте, в движении. Перемещения игрока.	1
	Обучение технике ведения мяча. Разучить игру «Салка с баскетболом».	1
9	Освоение техники ведения мяча. «Салка с баскетболом».	1
	Техника ведения, передач мяча. «Десять передач».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках акробатики. Разучить ОРУ со скакалками. Провести эстафеты со скакалками, мячами.	1
	Закрепление ОРУ со скакалками. Обучение технике кувырка вперед.	1
11	Обучение ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление кувырка вперед.	1

	мост из положения, стоя, лёжа, стойку на лопатках. К-Н- челночный бег.	
	Закрепление ОРУ с гимнастическими палками. Обучение элементам акробатики.	1
12	К-Н- пресс-30 с. Провести спортивные эстафеты.	1
	ОРУ с набивными мячами. Закрепление элементов акробатики. Тестирование- гибкость.	1
13	Совершенствование элементов акробатики. Досдача нормативов.	1
	Пионербол	
	Техника передач, подачи мяча.	1
14	Закрепление техники передач мяча Закрепление техники передач мяча. Закрепление техники подач мяча. Игра «Два капитана».	1
	Совершенствование техники передач, подачи мяча. Игра «Перестрелка».	1
15	Пионербол по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану», «мяч в воздухе».	1
	Пионербол по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану», «мяч в воздухе».	1
16	Пионербол по упрощенным правилам.	1
	О.Ф.П. Игра «Летучий мяч», «Догони мяч».	1
	Лыжная подготовка	
17	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж. Игра «Знак качества».	1
	Скользящий шаг. Игра «Попади снежком в цель».	1
18	Закрепление техники скользющего шага. Повторение поворотов на месте. Игра «Кто быстрее?».	1
	Закрепление техники скользющего шага. Повторить повороты на месте. Игра «Кто быстрее?».	1
19	Повороты, торможения. Эстафеты на лыжах.	1
	Техника попеременного 2-х шажного хода. Закрепление техники подъёмов, спусков.	1
20	Обучение техники попеременного 2-х шажного хода. Закрепление техники подъёмов, спусков.	1
	Закрепление техники попеременного 2-х шажного хода. Закрепление техники подъёмов, спусков.	1
21	Закрепление техники попеременного 2-х шажного хода. Закрепление техники подъёмов, спусков.	1
	Передвижение на лыжах со средней скоростью	1
22	Лыжные гонки.	1
	Свободное катание на лыжах. Игра «Быстрый лыжник».	1
23	Передвижение на лыжах со средней скоростью. Подвижные игры.	1
	Передвижение на лыжах со средней скоростью. Свободное катание на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1
24	Передвижение на лыжах со средней скоростью. Встречные эстафеты.	1
	Свободное катание на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1
25	Свободное катание на лыжах. Эстафеты на лыжах.	2
26	Свободное катание на лыжах. Эстафеты на лыжах.	2
	Пионербол	
27	Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр. Закрепить технику передач мяча. Игра «Горячий мяч».	1
	Закрепление техники передач мяча. Закрепление техники подачи мяча. Игр «Мяч капитану».	1
28	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Взаимодействие игроков в иг-	1

	ре. Учебно-тренировочная игра пионербол.	
	Учебно-тренировочная игра пионербол. Игра «Перестрелка».	1
29	Учебно-тренировочная игра пионербол. Игра «Перестрелка».	1
	Пионербол среди 3-х классов. Итоги четверти.	1
30	Легкая атлетика	1
	Совершенствование бега с высокого старта. К-Н- 30 м. на время.	1
31	Развитие выносливости в беге до 6-ти минут. Закрепление техники метания мяча.	1
	Закрепление метания мяча. Прыжок в длину с места.	1
32	К-Н- метание мяча. Игра «Охота на волка».	1
	К-Н- прыжок в длину с места.	1
33	Встречная эстафета. Эстафеты по этапам.	1
	К-Н- челночный бег 3х10 м .	1
34	Игра «Русская лапта».	1
	Игра «Русская лапта».	1
	ИТОГО часов	68
	Практических работ	10

**Тематическое планирование уроков физической культуры
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
3 класс**

№ не- дели	Подвижные игры	Кол-во часов
1.	Русская народная игра "Краски"	1
2.	Русская народная игра "Гори, гори ясно"	1
3.	Русская народная игра "Ляпко"	1
4.	Башкирские народные игры. "Юрта"	1
5.	Бурятская народная игра. Ищем палочку.	1
6.	Весёлые старты	1
7.	Дагестанские народные игры. Выбей из круга. Подними платок.	1
8.	Кабардино-балкарская народная игра. Под буркой.	1
9.	Калмыцкие народные игры. Прятки. Альчик.	1
10.	Карельские народные игры. Мяч. Я есть.	1
11.	Игры народов Коми. Невод. Стой, олень!	1
12.	Марийская народная игра. Катание мяча.	1
13.	Татарская народная игра. Серый волк.	1
14.	Якутские народные игры. Сокол и лиса. Пятнашки.	1
15.	Удмуртские народные игры. Водяной. Серый зайка.	1
16.	Чечено-ингушская игра "Чиж"	1
17.	Тувинские народные игры. Стрель.ба в мишень. Борьба	1
18.	Мордовские народные игры. Котёл. Круговой.	1
19.	Северо-осетинская игра "Борьба за флажки"	1
20.	Чувашская игра "Рыбки"	1
21.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока "Льдинки, ветер и мороз"	1
22.	Эстафета. Вызов номеров.	1
23.	Эстафета по кругу	1
24.	Эстафета с обручем.	1
25.	Эстафета с мячом.	1

26.	Эстафета "Быстрые и ловкие"	1
27.	Эстафета "Встречная"	1
28.	Русская народная игра "Салки"	1
29.	Русская народная игра "Пятнашки"	1
30.	Русская народная игра "Охотники и зайцы"	1
31.	Русская народная игра "Фанты"	1
32.	Русская народная игра "Ловушки с приседаниями"	1
33.	Русская народная игра "Волк"	1
34.	Обобщающий урок	1
Итого		34

**Тематическое планирование уроков физической культуры
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
4 класс**

№ п/п недели	Название раздела, темы	Количество часов
	Легкая атлетика	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике бега с высокого старта.	1
	Техника бега с высокого старта. Освоение техники прыжка в длину с места. Провести игру «Перепрыгни».	1
2	Закреплять технику бега с высокого старта. К.Н.- 30 м. Провести игру «Два капитана».	1
	Закреплять технику прыжка длину с места. Развитие выносливости в беге на дистанции до 4-х минут. Провести игру «Класс, смирно».	1
3	К.Н.-прыжок в длину с места. Провести полосу препятствий.	1
	Обучение технике метания малого мяча. Провести игру «Перебежки под обстрелом».	1
4	Закреплять технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Разучить игру «Охота на куропаток».	1
	О.Ф.П. Провести игру «Салка с мячом». К-Н- метание мяча.	1
5	Оценить технику метания мяча. Развитие выносливости в беге до 6-ти минут.	1
	Полоса препятствий. Развитие быстроты реакции игра «Охотник и лайки».	1
6	Игра «Вольная лапта». Провести эстафету с одним этапом.	1
	Игра «Русская лапта». Развитие координации игра «Улицы-переулки».	1
	Баскетбол	
7	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки, перемещения игрока.	1
	Освоение техники передач мяча. Обучение технике перемещений игрока.	1
8	Закрепление техники передач мяча в парах, на месте, в движении. Перемещения игрока.	1
	Обучение технике ведения мяча. Разучить игру «Салка с баскетболом».	1
9	Освоение техники ведения мяча. «Салка с баскетболом».	1
	Техника ведения, передач мяча. «Десять передач».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках акробатики. Разучить	1

	ОРУ со скакалками. Провести эстафеты со скакалками, мячами.	
	Закрепление ОРУ со скакалками. Обучение технике кувырка вперед.	1
11	Обучение ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление кувырка вперед. мост из положения, стоя, лёжа, стойку на лопатках. К-Н- челночный бег.	1
	Закрепление ОРУ с гимнастическими палками. Обучение элементам акробатики.	1
12	К-Н- пресс-30 с. Провести спортивные эстафеты.	1
	ОРУ с набивными мячами. Закрепление элементов акробатики. Тестирование- гибкость.	1
13	Совершенствование элементов акробатики. Досдача нормативов.	1
	Пионербол	
	Техника передач, подачи мяча.	1
14	Закрепление техники передач мяча Закрепление техники подачи мяча. Игра «Два капитана».	1
	Совершенствование техники передач, подачи мяча. Игра «Перестрелка».	1
15	Пионербол по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану», «мяч в воздухе».	1
	Пионербол по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану», «мяч в воздухе».	1
16	Пионербол по упрощенным правилам.	1
	О.Ф.П. Игра «Летучий мяч», «Догони мяч».	1
	Лыжная подготовка	
17	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж. Игра «Знак качества».	1
	Скользкий шаг. Игра «Попади снежком в цель».	1
18	Закрепление техники скользящего шага. Повторение поворотов на месте. Игра «Кто быстрее?».	1
	Закрепление техники скользящего шага. Повторить повороты на месте. Игра «Кто быстрее?».	1
19	Повороты, торможения. Эстафеты на лыжах.	1
	Техника попеременного 2-х шажного хода. Закрепление техники подъёмов, спусков.	1
20	Обучение техники попеременного 2-х шажного хода. Закрепление техники подъёмов, спусков.	1
	Закрепление техники попеременного 2-х шажного хода. Закрепление техники подъёмов, спусков.	1
21	Закрепление техники попеременного 2-х шажного хода. Закрепление техники подъёмов, спусков.	1
	Передвижение на лыжах со средней скоростью	1
22	Лыжные гонки.	1
	Свободное катание на лыжах. Игра «Быстрый лыжник».	1
23	Передвижение на лыжах со средней скоростью. Подвижные игры.	1
	Передвижение на лыжах со средней скоростью. Свободное катание на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1
24	Передвижение на лыжах со средней скоростью. Встречные эстафеты.	1
	Свободное катание на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1
25	Свободное катание на лыжах. Эстафеты на лыжах.	2
26	Свободное катание на лыжах. Эстафеты на лыжах.	2
	Пионербол	
27	Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр. Закрепить технику передач мяча. Игра «Горячий мяч».	1

	Закрепление техники передач мяча. Закрепление техники подачи мяча. Игр «Мяч капитану».	1
28	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Взаимодействие игроков в игре. Учебно-тренировочная игра пионербол.	1
	Учебно-тренировочная игра пионербол. Игра «Перестрелка».	1
29	Учебно-тренировочная игра пионербол. Игра «Перестрелка».	1
	Пионербол среди 4-х классов. Итоги четверти.	1
	Легкая атлетика	
30	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление техники бега с высокого старта. Встречная эстафета.	1
	Совершенствование бега с высокого старта. К-Н- 30 м. на время.	1
31	Развитие выносливости в беге до 6-ти минут. Закрепление техники метания мяча.	1
	Закрепление метания мяча. Прыжок в длину с места.	1
32	К-Н- метание мяча. Игра «Охота на волка».	1
	К-Н- прыжок в длину с места.	1
33	Встречная эстафета. Эстафеты по этапам.	1
	К-Н- челночный бег 3x10 м .	1
34	Игра «Русская лапта».	1
	Игра «Русская лапта».	1
	ИТОГО часов	68
	Практических работ	10

**Тематическое планирование уроков физической культуры
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
4 класс**

№ недели	Подвижные игры	Кол-во часов
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Салки»	1
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7.	Русская народная игра «Фанты»	1
8.	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
9.	Русская народная игра "Волк"	1
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	1

17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
18.	Чувашская игра «Рыбки»	1
19.	Эстафета «Передача мяча»	1
20.	Эстафета со скакалкой	1
21.	Эстафета «С мячом»	1
22.	Эстафета зверей	1
23.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
24.	Эстафета «Вызов номеров»	1
25.	Эстафета по кругу	1
26.	Эстафета с обручем	1
27.	Русская народная игра «Салки»	1
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
30.	Русская народная игра «Краски»	1
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	1
33.	Русская народная игра «Пятнашки». Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
34.	Обобщающий урок	1
Итого		34

Приложение 1

**Примерные нормативы уровня физической подготовленности 1-4 клас-
сы**

Физические Способ- ности	Контроль- Упражне- (Тест)	Воз- раст , лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скорост- ные	Бег 30м, сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ни-
		8	7,1 -"-	7,0-6,0	5,4 - "-	7,3 - "-	7,2-6,2	5,6 - "-
		9	6,8 - "-	6,7-5,7	5,1 -"-	7,0 - "-	6,9-6,0	5,3 - "-
		10	6,6 - "-	6,5-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2-"
Координа- ционные	Челночный бег 3x10м, сек.	7	11,2 и вы-	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и вы-	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4-"	10,0-9,5	9,1-"	11,2-"	10,7-10,1	9,7 - "-
		9	10,2-"	9,9-9,3	8,8 - "-	10,8-"	10,3-9,7	9,3 - "-
		10	9,9 - "-	9,5-9,0	8,6 - "-	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1-"
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и вы-
		8	110-"	125-145	165-"	100-"	125-140	155-"
		9	120-"	130-150	175-"	110-"	135-150	160-"
		10	130-"	140-160	185-"	120-"	140-155	170 - "-
Выносли- вость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 ивы-	500 и менее	600-800	900 и
		8	750 - "-	800-950	1150 -"-	550-"	650-850	950 - "-
		9	800 - "-	850-1000	1200-"	600 - "-	700-900	1000-"
		10	850 - "-	900-1050	1250-"	650 - "-	750-930	1050-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и
		8	1 -"-	3-5	7,5 - "-	2 - "-	6-9	11,5-"
		9	1 -"-	3-5	7,5 - "-	2 - "-	6-9	13,0-"
		10	2 - "-	4-6	8,5 - "-	3 - "-	7-10	14,0-"
Силовые	Подтягива- на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчи-	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"-	2-3	4 - "-	-	-	-
		9	1 -"-	3-4	5 - "-	-	-	-
		10	1 -"-	3-4	5 - "-	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа,	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3 - "-	6-10	14 - "-

кол-во раз (девочки)	9 10	- -	- -	- -	3-" 4-"	7-11 8-13	16-" 18-"
-------------------------	---------	--------	--------	--------	------------	--------------	--------------

Приложение 2

Оценочные материалы

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре для учащихся 2-го класса

Кодификатор

Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся 2 класса для проведения контрольной работы по физической культуре (далее – кодификатор) является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (далее – КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки обучающихся и проверяемых элементов содержания, в котором каждому объекту соответствует определенный код.

Кодификатор состоит из двух разделов:

Раздел 1. «Перечень элементов содержания, проверяемых на итоговой контрольной работе по физической культуре»;

Раздел 2. «Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших общеобразовательную программу 2 класса по физической культуре».

Раздел 1. «Перечень элементов содержания, проверяемых на итоговой контрольной работе по физической культуре»

Код элементов	Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
I	Виды спорта
1.1	Подвижные игры
1.2	Гимнастика
1.3	Волейбол, пионербол
1.4	Баскетбол
1.5	Лыжи
1.6	Легкая атлетика
II	Теория физической культуры
2.1	Олимпийское движение. Олимпийские игры
2.2	Личная гигиена
2.3	Физиология организма
III	Нормативное содержание физической подготовки
3.1	Челночный бег
3.2	Прыжки в длину с места
3.3	Наклоны вперед из положения стоя
3.4	Подъем туловища из положения лежа

Раздел 2. «Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших общеобразовательную программу 2 класса по физической культуре»

Код требования	Умения, проверяемые на контрольной работе
I	Теоретические знания
1.1	Распознавать в виды спорта (командные и одиночные единоборства)
1.2	Правила техники безопасности по видам спорта
1.3	Основные элементы видов спорта
1.4	История Олимпийского движения в мире и России
1.5	Особенности гигиены в различных видах спорта
1.6	Знания своего тела и организма
II	Контрольные нормативы
2.1	Челночный бег
2.2	Прыжок в длину с места
2.3	Наклоны вперед из положения стоя
2.4	Подъем туловища из положения лежа

Спецификация

1. Назначение КИМ для контрольной работы – оценить уровень подготовки по физической культуре обучающихся 2 классов МКОУ ШР «Средняя общеобразовательная школа № 5».

2. Документы, определяющие содержание КИМ - содержание контрольной работы определяется на основе ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009г.), основной образовательной программы МКОУ ШР «СОШ № 5» (утверждена приказом от 03.09.2019 г. № 322), рабочей программы педагога.

3. Характеристика структуры и содержания КИМ

В работу по физической культуре для 2 класса включено 14 заданий, среди которых:

1. **Часть 1.** Задания с выбором ответа (10 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 2 класса на базовом и повышенном уровнях. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

2. **Часть 2.** включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части (контрольные нормативы). Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Распределение заданий по разделам курса (теория)

Разделы курса	Число заданий	Максимальный балл
1. Виды спорта	6	6
2. Теория физической культуры	4	4
Итого	10	10

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень

Челночный бег 3x10 м., сек		
8-10	10,0	10,2
Прыжок в длину с места, см.		
8-10	175	143
Наклон вперед из положения стоя		
8-10	Ладони на полу	Качание ног пальцами рук
Пресс, количество за 30 с		
8-10	20	14

Девочки

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Челночный бег 3x10 м., сек		
8-10	10,2	10,4
Прыжок в длину с места, см.		
8-10	155	136
Наклон вперед из положения стоя		
8-10	Ладони на полу	Качание ног пальцами рук
Пресс, количество за 30 с		
8-10	15	10

4. Распределение заданий по уровням сложности*Распределение заданий теоретической части контрольной работы по уровням сложности*

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл
базовый	7	7
повышенный	3	3

5. Время выполнения работы

На выполнение теоретической контрольной работы отводится 25 минут.

На выполнение практической части – 1 месяц, из расчета 1 норматив в неделю (в зависимости от погодных условий).

6. Дополнительные материалы и оборудование

Дополнительных материалов и оборудования не требуется

7. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом**Теоретическая часть:**

За верное выполнение заданий с 1 по 10 получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие выставляется ноль баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать учащийся, правильно выполнивший задания работы – 10.

Для обучающихся по НОО, за выполнение контрольной работы выставляется отметка по пятибалльной шкале в следующем соотношении:

90-100% выполнения работы – 9-10 баллов – «5»

70-89% - 7-8 баллов – «4»

53-69% - 5-6 баллов – «3»

52% и менее - 4 балла и ниже – «2»

Для обучающихся по адаптированной программе, для обучающихся с ЗПР за выполнение контрольной работы так же выставляется отметка по пятибалльной шкале, но в следующем соотношении (в соответствии с АООП СОШ № 5):

Более 65 % выполнения работы – 7-10 балла – «5»

51-65% - 6-7 баллов – «4»

Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся 3 класса для проведения контрольной работы по физической культуре (далее – кодификатор) является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (далее – КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки обучающихся и проверяемых элементов содержания, в котором каждому объекту соответствует определенный код.

Кодификатор состоит из двух разделов:

Раздел 1. «Перечень элементов содержания, проверяемых на итоговой контрольной работе по физической культуре»;

Раздел 2. «Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших общеобразовательную программу 3 класса по физической культуре».

Раздел 1. «Перечень элементов содержания, проверяемых на итоговой контрольной работе по физической культуре»

Код элементов	Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
I	Виды спорта
1.1	Подвижные игры
1.2	Гимнастика
1.3	Волейбол, пионербол
1.4	Легкая атлетика.
1.5	Лыжная подготовка
II	Теория физической культуры
2.1	Олимпийское движение.
2.2	Развитие двигательных способностей
2.3	Закаливание и физическая подготовка в армии.
III	Нормативное содержание физической подготовки
3.1	Челночный бег
3.2	Прыжки в длину с места
3.3	Наклоны вперед из положения стоя
3.4	Подъем туловища из положения лежа

Раздел 2. «Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших общеобразовательную программу 3 класса по физической культуре»

Код требования	Умения, проверяемые на контрольной работе
1	Теоретические знания
1.1	Распознавать в виды спорта (командные и одиноличные единоборства)
1.2	Правила техники безопасности по видам спорта
1.3	Основные элементы видов спорта
1.4	История Олимпийского движения в мире и России
1.5	Особенности гигиены в различных видах спорта
1.6	Знания своего тела и организма
2	Контрольные нормативы
2.1	Челночный бег
2.2	Прыжок в длину с места
2.3	Наклоны вперед из положения стоя
2.4	Подъем туловища из положения лежа

Спецификация

8. Назначение КИМ для контрольной работы – оценить уровень подготовки по физической культуре обучающихся 3 классов МКОУ ШР «Средняя общеобразовательная школа № 5».

9. Документы, определяющие содержание КИМ - содержание контрольной работы определяется на основе ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.), основной образовательной программы МКОУ ШР «СОШ № 5» (утверждена приказом от 03.09.2019 № 322), рабочей программы педагога.

10. Характеристика структуры и содержания КИМ

В работу по физической культуре для 3 класса включено 14 заданий, среди которых:

Часть 1. Задания с выбором ответа (10 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 3 класса на базовом и повышенном уровнях. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части (контрольные нормативы). Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Распределение заданий по разделам курса (теория)

Разделы курса	Число заданий	Максимальный балл
3. Виды спорта	6	6
4. Теория физической культуры	4	4
Итого	10	10

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Челночный бег 3x10 м., сек		
9-11	10,0	10,2
Прыжок в длину с места, см.		
9-11	175	143
Наклон вперед из положения стоя		
9-11	Ладони на полу	Качание ног пальцами рук
Пресс, количество за 30 с		
9-11	20	14

Девочки

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Челночный бег 3x10 м., сек		
9-11	10,2	10,4
Прыжок в длину с места, см.		
9-11	155	136
Наклон вперед из положения стоя		
9-11	Ладони на полу	Качание ног пальцами рук
Пресс, количество за 30 с		
9-11	15	10

11. Распределение заданий по уровням сложности**Распределение заданий теоретической части контрольной работы по уровням сложности**

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл
базовый	6	6
повышенный	4	4

12. Время выполнения работы

На выполнение теоретической контрольной работы отводится 25 минут.

На выполнение практической части – 1 месяц, из расчета 1 норматив в неделю (в зависимости от погодных условий).

13. Дополнительные материалы и оборудование

Дополнительных материалов и оборудования не требуется

14. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом**Теоретическая часть.**

За верное выполнение заданий с 1 по 10, учащийся получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие выставляется ноль баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать учащийся, правильно выполнивший задания работы – 10.

Для обучающихся по НОО, за выполнение контрольной работы выставляется отметка по пятибалльной шкале в следующем соотношении:

90-100% выполнения работы – 9-10 баллов – «5»

70-89% - 7-8 баллов – «4»

53-69% - 5-6 баллов – «3»

52% и менее - 4 балла и ниже – «2»

Для обучающихся по адаптированной программе, для обучающихся с ЗПР, за выполнение контрольной работы так же выставляется отметка по пятибалльной шкале, но в следующем соотношении (в соответствии с АООП СОШ № 5):

Более 65 % выполнения работы – 7-10 балла – «5»

51-65% - 6-7 баллов – «4»

23-50% - 4-5 баллов – «3»

22% и менее - 4 балла и ниже – «2»

**Демонстрационный вариант контрольной работы
по физической культуре
3-класс**

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко?

А. Плавание

Б. Фигурное катание

В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
 Б. Сильным
 В. Ловким, метким, быстрым, выносливым
- 5. Командные спортивные игры это:**
 А. Теннис, хоккей, шашки
 Б. Футбол, волейбол, баскетбол
 В. Бадминтон, шахматы, лапта
- 6. Что такое выносливость?**
 А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
 Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
 В. Способность с помощью мышц производить активные действия
- 7. Гибкость – это:**
 А. Умение делать упражнение «ласточка»
 Б. Умение садиться на «шпагат»
 В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
- 8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева**
 А. Прыжки в длину Б. Прыжки в высоту В. Прыжки с шестом
- 9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закалывание?**
 А. Георгий Жуков Б. Александр Суворов В. Михаил Кутузов
- 10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**
 А. Греция Б. Египет В. Болгария

**Контрольно-измерительные материалы
 для проведения промежуточной аттестации по физической культуре
 для учащихся 4-го класса**

Кодификатор

Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся 4 класса для проведения контрольной работы по физической культуре (далее – кодификатор) является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (далее – КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки обучающихся и проверяемых элементов содержания, в котором каждому объекту соответствует определенный код.

Кодификатор состоит из двух разделов:

Раздел 1. «Перечень элементов содержания, проверяемых на итоговой контрольной работе по физической культуре»;

Раздел 2. «Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших общеобразовательную программу 4 класса по физической культуре».

**Раздел 1. «Перечень элементов содержания, проверяемых на
 итоговой контрольной работе по физической культуре»**

Код элементов	Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
I	Виды спорта
1.1	Подвижные игры
1.2	Гимнастика
1.3	Волейбол, пионербол
1.4	Легкая атлетика.

	1.5	Лыжная подготовка
II		Теория физической культуры
	2.1	Олимпийское движение.
	2.2	Развитие двигательных способностей
	2.3	Закаливание и физическая подготовка в армии.
III		Нормативное содержание физической подготовки
	3.1	Челночный бег
	3.2	Прыжки в длину с места
	3.3	Наклоны вперед из положения стоя
	3.4	Подъем туловища из положения лежа

Раздел 2. «Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших общеобразовательную программу 4 класса по физической культуре»

Код требования	Умения, проверяемые на контрольной работе
1	Теоретические знания
1.1	Распознавать в виды спорта (командные и одиночные единоборства)
1.2	Правила техники безопасности по видам спорта
1.3	Основные элементы видов спорта
1.4	История Олимпийского движения в мире и России
1.5	Особенности гигиены в различных видах спорта
1.6	Знания своего тела и организма
2	Контрольные нормативы
2.1	Челночный бег
2.2	Прыжок в длину с места
2.3	Наклоны вперед из положения стоя
2.4	Подъем туловища из положения лежа

Спецификация

- 1. Назначение КИМ для контрольной работы** – оценить уровень подготовки по физической культуре обучающихся 4 классов МКОУ ШР «Средняя общеобразовательная школа № 5».
- 2. Документы, определяющие содержание КИМ** - содержание контрольной работы определяется на основе ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.), основной образовательной программы МКОУ ШР «СОШ № 5» (утверждена приказом от 03.09.2019 № 322), рабочей программы педагога.
- 3. Характеристика структуры и содержания КИМ**
В работу по физической культуре для 4 класса включено 14 заданий, среди которых:
Часть 1. Задания с выбором ответа (10 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 3 класса на базовом и повышенном уровнях. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.
Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части (контрольные нормативы). Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Распределение заданий по разделам курса (теория)

Разделы курса	Число заданий	Максимальный балл
5. Виды спорта	6	6
6. Теория физической культуры	4	4
Итого	10	10

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Челночный бег 3x10 м., сек		
9-11	10,0	10,2
Прыжок в длину с места, см.		
9-11	175	143
Наклон вперед из положения стоя		
9-11	Ладони на полу	Качание ног пальцами рук
Пресс, количество за 30 сек.		
9-11	20	14

Девочки

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Челночный бег 3x10 м., сек		
9-11	10,2	10,4
Прыжок в длину с места, см.		
9-11	155	136
Наклон вперед из положения стоя		
9-11	Ладони на полу	Качание ног пальцами рук
Пресс, количество за 30 сек.		
9-11	15	10

4. Распределение заданий по уровням сложности

Распределение заданий теоретической части контрольной работы по уровням сложности

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл
базовый	6	6
повышенный	4	4

5. Время выполнения работы

На выполнение теоретической контрольной работы отводится 25 минут.

На выполнение практической части – 1 месяц, из расчета 1 норматив в неделю (в зависимости от погодных условий).

6. Дополнительные материалы и оборудование

Дополнительных материалов и оборудования не требуется

7. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом

Теоретическая часть.

За верное выполнение заданий с 1 по 10, учащийся получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие выставляется ноль баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать учащийся, правильно выполнивший задания работы – 10.

Для обучающихся по НОО за выполнение контрольной работы выставляется отметка по пятибалльной шкале в следующем соотношении:

- 90-100% выполнения работы – 9-10 баллов – «5»
- 70-89% - 7-8 баллов – «4»
- 53-69% - 5-6 баллов – «3»
- 52% и менее - 4 балла и ниже – «2»

Для обучающихся по адаптированной программе, для обучающихся с ЗПР за выполнение контрольной работы так же выставляется отметка по пятибалльной шкале, но в следующем соотношении (в соответствии с АООП СОШ № 5):

- Более 65 % - 7-10 баллов – «5»
- 51-65% - 6-7 баллов – «4»
- 23-50% - 4-5 балла – «3»
- 22% и менее - 4 балла и ниже – «2»

Демонстрационный вариант контрольной работы по физической культуре 4-класс

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко?

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение «ласточка»
- Б. Умение садиться на «шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

А. Георгий Жуков Б. Александр Суворов В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

А. Греция Б. Египет В. Болгария