



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 101 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Героя Советского Союза Рябова Сергея Ивановича»  
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 27.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
МБОУ СОШ № 101 г.о. Самара  
 Н.М. Сарычева  
28.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ СОШ № 101 г.о. Самара  
 К.В. Макаров  
Приказ № 188-од  
от 30.08.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре

Класс: 1-4

УМК: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Лях В. И. - М.: Просвещение, 2019

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2018

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся

1 класса должны знать и уметь:

- - 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

## 2 класс

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

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения 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.

## 3 класс

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

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- 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.

## 4 класс

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

- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика» и «Подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики»

**I. Содержание раздела «Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**II. Содержание раздела «Подвижные игры»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе.

**III. Содержание школьной программы по «Лыжной подготовке».** В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-ый классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых

качеств. 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; подборание 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. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

#### **IV. Раздел «Легкая атлетика»**

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами организации соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

При проведении легкоатлетических упражнений преимущественно на открытом воздухе достигается выраженный оздоровительный эффект. В младших классах учащиеся должны научиться правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках: с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий: прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов. В метаниях на дальность и на меткость ученики должны уметь метать мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

#### **Раздел V. Гимнастика с элементами акробатики.**

**1. 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; 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, 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, 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.

**2.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.

**3.Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), лазанье с перелезание и перепрыгивание через препятствия; 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.

**4.Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

**5.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.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

Раздел	Тема уроков	Количество часов
Знания о физической культуре	Техника безопасности. Организационно-методические указания	1
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Техника челночного бега	1
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
Знания о физической культуре	Возникновение физической культуры и спорта	1
Легкая атлетика	Метание теннисного мяча на дальность	1
Подвижные игры	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
Знания о физической культуре	Олимпийские игры	1
	Что такое физическая культура?	1
	Темп и ритм	1
	Подвижная игра «Мышеловка»	1
	Личная гигиена человека	1
Легкая атлетика	Тестирование метание теннисного мяча на точность	1
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
	Тестирование прыжка в длину с места	1
Подвижные игры	Ловля и броски мяча в парах	1



	Подвижная игра «Осада города»	1
	Индивидуальная работа с мячом	1
	Школа укрощения мяча	1
	Подвижная игра «Ночная охота»	2
	Глаза закрывай — упражненье начинай	1
	Подвижные игры	2
Гимнастика с элементами акробатики	Перекаты	1
	Разновидности перекатов	2
	Техника выполнения кувырка вперед	2
	Кувырок вперед	2
	Стойка на лопатках, «мост»	2
	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	2
	Перелезание на гимнастической стенке	2
	Круговая тренировка	2
	Прыжки со скакалкой	2
	Прыжки в скакалку	2
	Круговая тренировка	2
Лыжная подготовка	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
	Скользкий шаг на лыжах без палок	3
	Повороты переступанием на лыжах без палок	2
	Ступающий шаг на лыжах с палками	2
	Скользкий шаг на лыжах с палками	3
	Поворот переступанием на лыжах с палками	2
	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	2
	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	2
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	2
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Подвижные игры	Подвижная игра «Белочка- защитница»	2
	Прохождение полосы препятствий	3
	Прохождение усложненной полосы препятствий	3
	Броски и ловля мяча в парах	1
	Ведение мяча	1
	Ведение мяча в движении	1
	Эстафеты с мячом	1
	Подвижные игры с мячом	1
	Подвижные игры	1

	Броски мяча через волейбольную сетку	1
	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
	Бросок набивного мяча снизу	1
	Подвижная игра «Точно в цель»	1
Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	1
	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
	Техника метания на точность	1
	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	Беговые упражнения	2
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
	Тестирование метания теннисного мяча на дальность	1
Подвижные игры	Подвижная игра «Мышеловка»	1
	Подвижная игра «Мышеловка»	1

## 2 класс

Раздел	Тема уроков	Количество часов
Знания о физической культуре	Техника безопасности. Организационно-методические указания	1
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Техника челночного бега	2
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
	Техника метания теннисного мяча на дальность	2
	Тестирование метание теннисного на дальность	1
	Упражнения на координацию движений	2
Знания о физической культуре	Физические качества	1
Подвижные игры	Подвижные игры	3
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	2
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1

	Тестирование прыжка в длину с места	1
Подвижные игры	Подвижная игра «Кот и мыши»	2
Знания о физической культуре	Режим дня	1
Подвижные игры	Ловля и броски малого мяча в парах	2
	Подвижная игра «Осада города»	2
Знания о физической культуре	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
Подвижные игры	Ведение мяча	2
	Упражнения с мячом	2
	Подвижные игры	3
Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	2
	Стойка на лопатках, мост	2
	Круговая тренировка	2
	Круговая тренировка	2
	Прыжки в скакалку	2
	Прыжки в скакалку в движении	2
	Круговая тренировка	2
Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	2
	Повороты переступанием на лыжах без палок	2
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
	Торможение падением на лыжах с палками	1
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	2
	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах	2
	Подъем на склон «елочкой»	2
	Передвижение на лыжах змейкой	2
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	2
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	Круговая тренировка	1
Подвижные игры	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1
	Преодоление полосы препятствий	1
	Усложненная полоса препятствий	1
	Броски и ловля мяча в парах	2
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
	Эстафеты с мячом	1

	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
	Подвижные игры	1
	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку и способом снизу	1
	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
	Техника метания на точность (разные предметы)	1
	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	Подвижные игры для зала	2
	Беговые упражнения	2
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
Подвижные игры	Подвижная игра «Хвостики»	1
	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1
	Бег на 1000 м	1
	Подвижные игры с мячом	2
	Подвижные игры	1

### 3 класс

Раздел	Тема уроков	Количество часов
Знания о физической культуре	Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Техника челночного бега	2
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
	Способы метания мяча на дальность	2
	Тестирование метания мяча на дальность	1

подвижные игры	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	2
	Спортивная игра «Футбол»	2
	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
	Тестирование прыжка в длину с места	1
Подвижные игры	Подвижная игра «Перестрелка»	2
	Футбольные упражнения	2
	Футбольные упражнения в парах	2
	Подвижная игра «Осада города»	2
	Броски и ловля мяча в парах	2
Знания о физической культуре	Закаливание	1
Подвижные игры	Ведение мяча	2
	Подвижные игры	2
Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	2
	Варианты выполнения кувырка вперед	1
	Кувырок назад	1
	Кувырки	1
	Круговая тренировка	2
	Лазанье и пере-лазание по гимнастической стенке	1
	Прыжки в скакалку	2
	Прыжки в скакалку в тройках	1
	Круговая тренировка	2
	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
	Круговая тренировка	2
Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
	Попеременный двушажный ход на лыжах	1
	Попеременный двушажный ход на	1

	лыжах	
	Одновременный двушажный ход на лыжах	1
	Одновременный двушажный ход на лыжах	1
	Одновременный двушажный ход на лыжах	1
	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	1
	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	1
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Подвижные игры	Эстафеты с мячом	1
	Подвижные игры	2
	Эстафеты с мячом	1
	Полоса препятствий	1
	Усложненная полоса препятствий	1
	Эстафеты с мячом	1
	Подвижные игры	2
	Подвижная игра «Пионербол»	1
	Броски мяча через волейбольную сетку	1
	Волейбол как вид спорта	1
	Подготовка к волейболу	1
	Контрольный урок по волейболу	1
	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	2
	Броски набивного мяча правой и левой рукой	2
Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Подвижные игры	Знакомство с баскетболом	1
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	1
Подвижные игры	Беговые упражнения	2
	Спортивная игра «Баскетбол»	2

Легкая атлетика	Тестирование метания	1
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Тестирование метание теннисного мяча на дальность	1
	Спортивная игра «Футбол»	1
Подвижные игры	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
Знания о физической культуре	Спортивные игры	2

#### 4 класс

Раздел	Тема уроков	Количество часов
Знания о физической культуре	Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Техника челночного бега	2
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
	Способы метания мяча на дальность	2
	Тестирование метания мяча на дальность	1
подвижные игры	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	2
	Спортивная игра «Футбол»	2
	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
	Тестирование прыжка в длину с места	1
Подвижные игры	Подвижная игра «Перестрелка»	2
	Футбольные упражнения	2
	Футбольные упражнения в парах	2
	Подвижная игра «Осада города»	2
	Броски и ловля мяча в парах	2
Знания о физической культуре	Закаливание	1
Подвижные игры	Ведение мяча	2
	Подвижные игры	2
Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	2
	Варианты выполнения кувырка вперед	1
	Кувырок назад	1

	Кувырки	1
	Круговая тренировка	2
	Лазанье и пере-лазание по гимнастической стенке	1
	Прыжки в скакалку	2
	Прыжки в скакалку в тройках	1
	Круговая тренировка	2
	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
	Круговая тренировка	2
Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
	Попеременный двушажный ход на лыжах	1
	Попеременный двушажный ход на лыжах	1
	Одновременный двушажный ход на лыжах	1
	Одновременный двушажный ход на лыжах	1
	Одновременный двушажный ход на лыжах	1
	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	1
	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	1
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
	Контрольный урок по лыжной	1



	подготовке	
	Эстафеты с мячом	1
	Подвижные игры	2
Подвижные игры	Эстафеты с мячом	1
	Полоса препятствий	1
	Усложненная полоса препятствий	1
	Эстафеты с мячом	1
	Подвижные игры	2
	Подвижная игра «Пионербол»	1
	Броски мяча через волейбольную сетку	1
	Волейбол как вид спорта	1
	Подготовка к волейболу	1
	Контрольный урок по волейболу	1
	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	2
	Броски набивного мяча правой и левой рукой	2
Легкая атлетика	Тестирование прыжка в длину с места	1
	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Подвижные игры	Знакомство с баскетболом	1
Легкая атлетика	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	Беговые упражнения	2
Подвижные игры	Спортивная игра «Баскетбол»	2
Легкая атлетика	Тестирование метания	1
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Тестирование метание теннисного мяча на дальность	1
Подвижные игры	Спортивная игра «Футбол»	1
	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
	Спортивные игры	2

### Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры

#### На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

#### На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

#### На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;

- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

#### **На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:**

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

#### **Индивидуальные особенности.**

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата.

