Муниципальное общеобразовательное учреждение

Креневская средняя общеобразовательная школа

Буйского муниципального района Костромской области

Рассмотрено на Согласовано Утверждено

Заседании пед.совета метод.совет школы приказ №-

 школы протокол№ от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Протокол №\_\_ от\_\_\_\_\_20\_\_ г Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От\_\_\_\_\_20\_\_\_г

**Рабочая программа**

**по предмету физическая культура**

 **начальное общее образование**

Объём курса – **405 ч**



1. **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Приказ Министерства образования и науки 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования».

Примерной образовательной программой по физической культуре, за основу взята Примерная образовательная программаУМК « Школа России» авторская программа по физической культуре В. И. Ляха.

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. Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

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

* - *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

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».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.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура»направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, лыжной подготовке, подвижным играм, лёгкой атлетике, гимнастике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса ( в соответствии с решением педагогического совета школы).

 Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.**бпредмета**

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».

**III.Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному(образовательному)плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов из них 1 кл 99 по 3часа в неделю 33 учебные недели, по 102 ч во 2,3,4 классах 3 ч в неделю 34 учебные недели в каждом классе.

**IV**. **Результаты изучения курса.**

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**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:— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время

активного отдыха и занятий физической культурой; —организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;— планировать собственную деятельность, распределять

нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать

их с эталонными образцами;— управлять эмоциями при общении со сверстниками и

взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и сорев

новательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных фиических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и

умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Планируемые результаты**

 В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

 Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно- оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви

в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

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

 Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах.

 Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

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

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

• *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

• *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Планируемый результат:**

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

**Умения**

 характеризующие достижение этого результата:

• указывать назначение доступных детям младшего школьного возраста форм занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, уроки физической культуры, закаливание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом) и различать их между собой;

• включать в режим дня занятия физическими упражнениями, указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня).

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

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

• организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

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

• *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Планируемый результат:**

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

**Умения**,

характеризующие достижение этого результата:

• отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения;

• выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

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

• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

• *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

• *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

• *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

• *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Планируемый результат:**

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

**Умения**,

 характеризующие достижение этого результата:

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;

• выполнять упражнения на развитие силы мышц;

• выполнять упражнения на развитие быстроты движений;

• выполнять упражнения на развитие выносливости;

• выполнять упражнения на развитие координации движений;

• выполнять упражнения на развитие гибкости;

• измерять частоту пульса при выполнении упражнений на развитие физических качеств и оценивать по таблице величину нагрузки.

### V. Структура и содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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); знания об обществе историко-социологические основы деятельности).Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» 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.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»,«Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями. 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. В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной 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. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарнымумениям самостоятельно контролировать физическое развитие ифизическую подготовленность, оказывать доврачебную помощьпри легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в

программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов

**Методические материалы**

 К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-позна\_

вательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно - ознавательной направленостью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно\_предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр,лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно\_тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно- тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

##### Содержание тем учебного курса

1 класс

 **Знания о физической культуре**

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

 **Способы физкультурной деятельности**

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

 **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

*Лыжные гонки*

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подвижные игры*

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

 **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

 **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке. *Подъем* «лесенкой».*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3 -класс**

 **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

 **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

 **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

VI. **Тематическое планирование.**

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы**

**Уровень программы - базовый стандарт.**

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Плавание» не проводится, так как нет соответствующих условий. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения»,лыжная подготовка. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | **78** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре способы физкультурной деятельности | *В процессе урока(суммарно 6ч)* |
| 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.2 | Спортивные и подвижные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **21** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | Легкоатлетические упражнения | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.2 | Спортивные и подвижные игры  | 10 | 13 | 13 | 13 |
|  | **ИТОГО:** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**1-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание** |
| **Теоретическая часть в процессе обучения 6ч** |
| Физическая культура |  | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека.Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической культуры |  | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. |
| Физические упражнения |  | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. |
| Способы физкультурной деятельности. В процессе обучения. |
| Самостоятельные занятия |  | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |  | Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| Самостоятельные игры и развлечения |  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. В процессе обучения. |
| Физкультурно- оздоровительная деятельность |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. |
|  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  |
| Гимнастика с основами акробатики | **21** |  |
| Акробатика.Строевые упражнения | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Равновесие.Строевые упражнения |  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи.Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. |
| Опорный прыжок, лазание | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |
| **Лёгкая атлетика** | **26** |  |
| Ходьба и бег |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. |
| Прыжки |  | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. |
| Метание мяча |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **Лыжные гонки** | **24** |  |
| Лыжная подготовка |  | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| **Подвижные и****спортивные игры** | **28** | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |

**планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**2-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание** |
| **Теоретическая часть в процессе обучения 6 ч** |
| Физическая культура |  | Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека.Правила поведения на уроке физической культуры.Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической культуры |  | Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества |
| Физические упражнения |  | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие |
| Способы физкультурной деятельности. В процессе обучения. |
| Самостоятельные занятия |  | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |  | Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологиче- скими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| Самостоятельные игры и развлечения |  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор- тивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| Физическое совершенствование |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. В процессе обучения. |
| Физкультурно- оздоровительная деятельность |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность |
| Гимнастика с основами акробатики | **21** |  |
| Акробатика.Строевые упражнения | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Висы.Строевые упражнения |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры |
| Опорный прыжок, лазание | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. |
| **Лёгкая атлетика** | **26** |  |
| Ходьба и бег |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по раз- меткам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ. |
| Прыжки |  | Прыжки с поворотом на 180о. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. |
| Метание мяча |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |
| **Лыжные гонки** | **24** |  |
| Лыжная подготовка |  | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| **Подвижные и****спортивные игры** | **31** | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:Футбол – владение мячом; подвижные игры на материале футбола.Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**3-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание** |
| **Теоретическая часть в процессе обучения 6 ч**  |
| **Физическая культура** |  | Самоконтроль во время занятий физической культурой.Туризм. Первая помощь.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения- ми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| **Из истории физической культуры** |  | История спорта и физической культуры через историю семьи. |
| **Физические упражнения** |  | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. |
| **Способы физкультурной деятельности. В процессе обучения.** |
| **Самостоятельные занятия** |  | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** |  | Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| **Самостоятельные игры и развлечения** |  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| **Физическое совершенствование. В процессе обучения..** |
| **Физкультурно- оздоровительная деятельность** |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. |
|  |  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **21ч** |  |
| Акробатика.Строевые упражнения | Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!»,«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. |
| Висы.Строевые упражнения |  |  Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Опорный прыжок, лазание | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота *до* 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. |
| **Лёгкая атлетика** | **26** |  |
| Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. |
| Прыжки |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много- скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Метание мяча |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча Мет.ание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **Лыжные гонки** | **24** |  |
| Лыжная подготовка |  | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| **Подвижные и****спортивные игры** | **31** | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**4-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание** |
| **Теоретическая часть в процессе обучения суммарно 6 ч.**  |
| Физическая культура |  | Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения- ми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической культуры |  | Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения- ми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.. |
| Физические упражнения |  | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. |
| Способы физкультурной деятельности. В процессе обучения. |
| Самостоятельные занятия |  | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. |
| 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). Соблюдение правил в игре. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. В процессе обучения. |
| Физкультурно- оздоровительная деятельность |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  |
| Гимнастика с основами акробатики | **21** |  |
| Акробатика.Строевые упражнения | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. |
| Висы |  | ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. |
| Опорный прыжок, лазание | ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **Лёгкая атлетика** | **26** |  |
| Ходьба и бег |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. |
| ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. |  | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. |
| ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **Лыжные гонки** | **24** |  |
| Лыжная подготовка |  | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| Подвижные испортивные игры | **31** | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |

### VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |  |
| 1 | Основная литература для учителя  |  | д |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | 1 | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение | 1 | Д |
| 1.3 | Учебник Лях В.И. – Физическая культура 1-4 классы. школы. Москва «Просвещение» 2012 Школа России |  | Д |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре  | 1 | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |  |
| 2.1 | Поурочные разработки по физической культуре 1-4 класс. |  | Ф |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |  |
| 3.1 | «Твой олимпийский учебник».учебное пособие для учреждений образования России В.С Родиченко. «Лечебная и профилактическая гимнастика» Милюкова Е.В. Евдокимова. Книга «Я Сам» |  | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |   |
| 4.1 | Музыкальный центр |  | Д |
| Учебные темы | Оборудование | Количество |  |
| Гимнастика | Козел гимнастическийМат гимнастический для кувырковМостик гимнастический подкидной жесткийСтенка гимнастическаяОбручи гимнастическиеПалки гимнастическиеМячи резиновыеСкакалкиРучной тренажер | 1611521081 |  |
| Легкая атлетика | Граната для метания 0,5кг и 0,7кгМячи для метанияМячи теннисныеСекундомерЭстафетные палочки | 1+131 |  |
| Лыжная подготовка | ЛыжиБотинки Палки  | 13 пар13 пар13 пар |  |
| Спортивные и подвижные игры | Мяч баскетбольныйМяч футбольныйМяч волейбольныйНабор для настольного тенниса ( ракетки, сетка, шарик)Набор для бадминтона | 21211 |  |
| Шашки и шахматы | Шашки ШахматыШахматные доски | 12 |  |
| **Интернет- ресурсы:**<http://festival.1september.ru/><http://www.uchportal.ru/><http://www.k-yroky.ru/><http://www.it-n.ru/><http://pedsovet.su/><http://www.proshkolu.ru/> |  |  |  |

**.**

VIII.**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.**

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

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

-старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнений.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 1-4 классах отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях. Перестроениях, ходьбе, лазание. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат6 секунды, количество, длину, высоту.

***Контрольные нормативы:*** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

***Тестовые нормативы:*** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

IX**. Контрольно- измерительные материалы.**

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

**Демонстрировать**

**Требования к уровню подготовки**

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

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

**2 класс**

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

**3 класс**

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

 **4 класс**

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

 ТЕСТЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

2 КЛАСС 1 ЧЕТВЕРТЬ

1.Зачем нужно заниматься физкультурой?

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время:

А. Часы Б. Режим дня В. Секундомер

4. Лучший отдых -это:

А. Движение Б. Просмотр телевизора В. Рисование

5.Что помогает проснуться твоему организму:

А. Еда Б. Утренняя зарядка В. Будильник

**2 класс 2 четверть**

1.Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

2.Чтобы осанка была правильной нужно:

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

3.Подвижные игры помогут тебе стать:

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

4.Выбери физические качества человека:

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

5.Что такое сила?

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое к оличество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**2 класс 3 четверть**

1.Что такое быстрота?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производи

ть активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2. Равновесие -это:

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

3. Людям какой профессии необходима сила?

А. Продавец

Б. Строитель

В. Водитель

4.Ловкость –это:

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

А. Подтягивание

Б. Прыжки через скакалку

В. Челночный бег

**2 класс 4 четверть**

1.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

2.В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

А. Пожарный Б. Врач В. Повар

3. Гибкость –это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

4. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

5. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

**3 КЛАСС 1 ЧЕТВЕРТЬ**

1.Подвижные игры помогут тебе стать:

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

2.Выбери физические качества человека:

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

3.Что такое сила?

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь это:

А. Сильный человек

Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый

В. Высокий человек

5. Кто первым ввѐл в российской армии для солдат физическую подготовку и

закаливание?

А. Георгий Жуков

Б. Александр Суворов

В. Михаил Кутузов

**3 класс 2 четверть**

1. Чтобы осанка была правильной нужно:

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

3.Гимнастика бывает:

А. Художественной

Б.Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

4.Равновесие это:

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

5.Алина Кабаева-это:

А. Лыжница Б. Теннисистка В. Гимнастка

**3 класс 3 четверть**

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. При какой погоде можно кататься на лыжах:

А. При температуре не ниже 20 градусов

Б. При температуре от -14 до 25 градусов

В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

5. Командные спортивные игры это:

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

**3 КЛАСС 4 ЧЕТВЕРТЬ**

1. 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

2. Гибкость –это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

3. Самый трудный вид лѐгкой атлетики -это:

А. Бег

Б. Десятиборье

В. Метание диска

4.Каким видом лѐгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

А. Прыжки в длину

Б. Прыжки в высоту

В. Прыжки с шестом

5. При какой температуре воды можно купаться:

А. Выше +18 градусов Б. Выше +10 градусов В. Выше +25 градусов

**4 КЛАСС 1 ЧЕТВЕРТЬ**

1. Самый трудный вид лѐгкой атлетики -это:

А. Прыжки с шестом Б. Десятиборье В.Спортивная ходьба

2. Самоконтроль –это:

А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки

Б. Умение контролировать свои эмоции

В. Умение контролировать своѐ поведение

3. Прибор для измерения силы –это:

А. Секундомер Б. Спирометр В. Динамометр

4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

А. Кросс 1 км. Б. Бег 30 м. В.Прыжок в длину

5.Каким упражнением можно проверить гибкость:

А. Наклон вперѐд из положения сидя

Б. Сгибание и разгибание рук из упора лѐжа

В. Поднимание туловища из положения лѐжа

**4** **класс 2 четверть**

1.Лучшее закаливание -это:

А. Воздействие воды, солнца и воздуха

Б. Плавание

В. Утренняя зарядка

2.Что относиться к физическим качества человека?

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, отзывчивость, верность

3.Гимнастика бывает:

А. Художественной Б.Спортивной В. Спортивной, художественной и ритмической

4. Гибкость –это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять

движения, используя максимальную подвижность суставов

5.Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление Б. Чтобы проснуться В. Чтобы быть здоровым

**4класс 3четверть**

1. При какой погоде можно кататься на лыжах:

А. При температуре не ниже -20 градусов

Б. При температуре от-14 до -25 градусов

В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

2.Что такое выносливость?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий пр

омежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

3. Зачем нужно выполнять разминку?

А. Чтобы стать сильным Б. Чтобы не было травм В. Чтобы не болеть

4. Что надо делать при кровотечении из носа?

А. Вызвать врача Б. Промыть нос водой В. Положить на переносицу лѐд или холодный компресс

5. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача « Скорой

помощи»?

А. 01 Б. 02 В. 03

**4 класс 4 четверть**

1.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

2. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость В. Гибкость, ловкость

3. При какой температуре воды можно купаться:

А. Выше +18 градусов Б. Выше +10 градусов В. Выше +25 градусов

4. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

А. Быстрее бегать

Б. Соблюдать правила по технике безопасности

В. Решать споры с помощью кулаков и крика

5.Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

А. инвентарѐм Б. спортивным снаряжением В. туристическим снаряжением

**ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**4 КЛАСС**

1. Термин «Олимпиада» означает:

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а)1944г; б)1976.; в)1980г. Г)2014 г;

3. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового

нетренированного человека:

а)85 -90 уд./мин. б)80 - 84 уд./мин. в)60- 80 уд./мин.

4. Что понимается под закаливанием:

а)купание в холодной воде и хождение босиком б)приспособление организма к воздействиям внешней среды

в)сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

5. Что называется осанкой:

а)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б)пружинные характеристики позвоночника и стоп

в)привычная поза человека в вертикальном положении

6. Главной причиной нарушения осанки является:

а)привычка определенным позам

б)слабость мышц

в)отсутствие движения во время школьных уроков

г)ношение сумки, портфеля в одной руке

7. Чем характеризуется утомление:

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила б)выносливость в)ловкость г)быстрота

9. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а)охладить

б)постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры

:

а)1976г б)1998г в)1980г

11. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а)5 б)6 в)7

12. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а)5 б)6 в)7

X. Календарно тематическое планирование.

Приложение 1-1 кл.

Приложение 2-2 кл.

Приложение 3 -3 кл.

Приложение 4 -4 кл.

-

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| *сентябрь* | *октябрь* | *ноябрь* | *декабрь* | *январь* | *февраль* | *март* | *апрель* | *май* |
| 1 – 12 | 13 - 27 | 28 - 36 | 37 - 48 | 49 - 57 | 58- 69 | 70 - 78 | 79 - 90 | 91 - 102 |
| ***Лёгкая атлетика******26 часов*** | 1, 2, 3, 4, 56, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 13, 14,  |  |  |  |  |  |  | 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102 |
| ***Гимнастика*** ***21 час*** |  |  | 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 | 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45,46, 47,48 |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры с элементами баскетбола******31 час*** |  | 1516, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27  |  |  |  |  |  73, 74, 75, 76, 77, 78  | 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86,87,88,89,90 |  |
| ***Лыжная подготовка******24 часа*** |  |  |  |  | 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57 | 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69 | 70, 71,72 |  |  |
| ***Теоретические сведения*** |  В п р о ц е с с е у р о к о в |