МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №52 им. В. В. Лапина»**

**(МБОУ «ЦО №52 им. В. В. Лапина»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета от 29.08.2024  Протокол № 1 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР Т.В. Ерастова | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «ЦО №52  им. В.В.Лапина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.В.Авдеева/  Приказ от 29.08.2024 № 56-2-О |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  учителей-предметников художественно-эстетического цикла, физической культуры, технологии и ОБЖ  Руководитель МО  О.А. Порфирьева  Протокол №1  от 28.08.2024 |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 1 классов** начального общего образования

**на 2024 – 2025 учебный год**

Учителей физической культуры

Проскоков Алексей Васильевич

Петрухин Евгений Алексеевич

Виноградов Сергей Валерьевич

Богачов Никита Олегович

2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## Содержание курса

***Знания о физической культуре.*** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли

физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

***Гимнастика с элементами акробатики.*** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направ- ленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

***Легкая атлетика.*** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх10 м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

***Лыжная подготовка.*** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

***Подвижные игры.*** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки»,

«Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш- ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки»,

«Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное дви- жение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мя- чом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 16 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 3 | Подвижные игры с элементами  спортивных игр | 16 |  | 8 |  |  | 8 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами  акробатики | 22 |  | | 16 | 6 |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |  | |  | 12 |  | |
|  | Всего часов: | 66 | 16 | | 16 | 18 | 16 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. **Библиотечный фонд:**
   * стандарт начального общего образования по физической культуре;
   * примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
   * рабочие программы по физической культуре;
   * учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
   * методические издания по физической культуре для учителей.

## Демонстрационные материалы:

* + таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
  + плакаты методические;
  + портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

## Технические средства:

* + телевизор с универсальной приставкой;
  + аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
  + мегафон;
  + экран (на штативе или навесной);
  + цифровая видеокамера.

## Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* + стенка гимнастическая;
  + бревно гимнастическое напольное;
  + скамейки гимнастические;
  + перекладина гимнастическая;
  + канат для лазанья;
  + комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);маты гимнастические;
  + мячи набивные (1 кг);
  + скакалки гимнастические;
  + мячи малые (резиновые, теннисные);
  + палки гимнастические;
  + обручи гимнастические;
  + планка для прыжков в высоту;
  + стойки для прыжков в высоту;
  + рулетка измерительная (10 м, 50 м);
  + щиты с баскетбольными кольцами;
  + большие мячи (резиновые, баскетбольные);
  + стойки волейбольные;
  + сетка волейбольная;
  + мячи средние резиновые;
  + аптечка медицинская.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1. Библиотечный фонд:**

* + стандарт начального общего образования по физической культуре;
  + примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
  + рабочие программы по физической культуре;
  + учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
  + методические издания по физической культуре для учителей.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Дата  проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 16 |  |  |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 8 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды  «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Строевые упражнения.  Подвижная игра «Займи свое место» Правила по технике безопасности на уроках  лѐгкой атлетики. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Прыжок в длину с места. Обычный бег, бег  с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра  «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза». | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча в вертикальную  цель. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Челночный бег. Развитие выносливости.  Подвижные игры. | 1 |  |  |
|  |
| 7 | 7 | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в  круг?» | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых  качеств. | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ  СПОРТИВНЫХ ИГР | 8 |  |  |
| 9 | 1 | Техника безопасности во время занятий  играми. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». | 1 |  |  |
| 10 | 2 | Медленный бег до 4 мин. Баскетбол:  специальные передвижения без мяча | 1 |  |  |
| 11 | 3 | Баскетбол: разучивание ведения мяча на  месте. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | 1 |  |  |
| 12 | 4 | Баскетбол: совершенствование ведения  мяча на месте. Ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай» | 1 |  |  |
| 13 | 5 | Баскетбол: ведение мяча на месте, обучение ловле и передаче мяча в парах Игра «К  своим флажкам» | 1 |  |  |
| 14 | 6 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева  от шнура. Челночный бег 3\*10 м. | 1 |  |  |
| 15 | 7 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.  Тестирование - челночный бег 3 х 10 м. | 1 |  |  |
| 16 | 8 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры: « Два мороза», салки с  выручанием, «Перестрелка» | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 16 |  |  |
| 17 | 1 | Правила поведения в гимнастическом зале. Строевые упражнения, перестроение в круг и ***в*** несколько кругов. Обучение  положениям «упор присев», «группировка». | 1 |  |  |
| 18 | 2 | Обучение перекатам вперед и назад в  группировке. Лазание на гимнастической стенке. Игра «Вызов номеров» | 1 |  |  |
| 19 | 3 | Закрепление перекатов вперед и назад в  группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 |  |  |
| 20 | 4 | Обучение технике стойки на носках на  гимнастической скамейке. Ходьба с  перешагиванием мячей по скамейке. | 1 |  |  |
| 21 | 5 | Закрепление техники стойки на носках на гимнастической скамейке; учет техники  упора присев, группировки | 1 |  |  |
| 22 | 6 | Обучение лазанию по наклонной скамейке. Игра «Вызов номеров» | 1 |  |  |
| 23 | 7 | Обучение висам на рейке гимнастической  стенки, канате, перекладине. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |
| 24 | 8 | Строевые упражнения ОРУ. Эстафеты с  лазанием и перелезанием. | 1 |  |  |
| 25 | 9 | Упражнения с гимнастическим обручем.  Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 26 | 10 | Упражнения с гимнастическим скакалкой. Преодоление гимнастической полосы  препятствий | 1 |  |  |
| 27 | 11 | Упражнения с гимнастической палкой.  Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  |  |
| 28 | 12 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. | 1 |  |  |
| 29 | 13 | ОРУ со скакалкой. Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 30 | 14 | Строевые упражнения. Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 31 | 15 | Мальчики: подтягивание в висе на  перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. | 1 |  |  |
| 32 | 16 | Строевые упражнения. Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **18** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 12 |  |  |
| 33 | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж. надевание  креплений | 1 |  |  |
| 34 | 2 | Обучение технике: ступающий шаг,  повороты на месте. Прохождение в медленном темпе 500 м | 1 |  |  |
| 35 | 3 | Закрепление техники ступающий шаг. повороты на месте. Обучение  передвижению скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |
| 36 | 4 | Совершенствование техники скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук Закрепление: подъем на склон 12- 15 градусов Обучение: спуски в низкой  стойке без палок. | 1 |  |  |
| 37 | 5 | Закрепление спуски в низкой стойке. Игра  «Смелее с горки». Прохождение дистанции 1000 м. | 1 |  |  |
| 38 | 6 | Учет техники скольжения без палок;  совершенствование техники подъемов и | 1 |  |  |
|  |  | спусков; совершенствование скоростных  качеств и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. |  |  |  |
| 39 | 7 | Учет техники спусков и подъемов без палок (девочки) Игра «Кто самый быстрый9».  Прохождение дистанции 1000 м | 1 |  |  |
| 40 | 8 | Обучение технике скольжения с палками.  Подъем на склон 12-15 градусов ступающим шагом | 1 |  |  |
| 41 | 9 | Эстафеты с этапом до 50 м. Совершенство- вание техники подъема на склон 12-15 градусов ступающим шагом: техники  спусков в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 42 | 10 | Совершенствование техники подъема на склон 12-15 градусов ступающим шагом,  техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500 м | 1 |  |  |
| 43 | 11 | Эстафеты с этапом до 50 м. Игра «Кто  самый быстрый» Прохождение дистанции 1000 м. | 1 |  |  |
| 44 | 12 | Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Прохождение  дистанции до 1000 м со средней скоростью | 1 |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 6 |  |  |
| 45 | 1 | Наклон вперѐд из положения стоя  (тестирование) | 1 |  |  |
| 46 | 2 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 47 | 3 | Подтягивание на низкой перекладине из  виса лѐжа (тестирование) | 1 |  |  |
| 48 | 4 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 49 | 5 | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 50 | 6 | Подъѐм туловища за 30 с. (тестирование) | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ  СПОРТИВНЫХ ИГР | 8 |  |  |
| 51 | 1 | Инструктаж по охране труда: раздел  «Подвижные игры». Подвижные игры:  «Смена сторон», «Вызов номеров». Эле- менты баскетбола: обучение технике  ведения мяча в шаге и на месте | 1 |  |  |
| 52 | 2 | Встречные эстафеты с этапом 15 м. Элементы баскетбола: закрепление техники  ведения мяча в шаге и на месте. | 1 |  |  |
| 53 | 3 | Подвижные игры: «Совушка». «Гуси- лебеди». Элементы баскетбола:  совершенствование техники ведения мяча в  шаге и на месте | 1 |  |  |
| 54 | 4 | Подвижные игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два мороза». Элементы баскетбола совершенствование техники  ловли и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 55 | 5 | ОРУ, строевые упражнения. Элементы  баскетбола, совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах | 1 |  |  |
| 56 | 6 | ОРУ, строевые упражнения. Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 57 | 7 | Игры «Пятнашки с освобождением»,  «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 58 | 8 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому  сигналу). Челночный бег 3\*10м. | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 8 |  |  |
| 59 | 1 | Теория: инструктаж по охране труда, раздел  «Легкая атлетика» Строевые упражнения.  ОРУ. Легкая атлетика обучение технике прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
| 60 | 2 | Легкая атлетика закрепление техники прыжка в длину с места. Тестирование - наклон вперед сидя на полу | 1 |  |  |
| 61 | 3 | Легкая атлетика совершенствование техники прыжка в длину с места, обучение технике метания мяча с 3-4 м в цель.  Тестирование - челночный бег 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 62 | 4 | Легкая атлетика: учет техники прыжка в  длину с места, совершенствование техники метания мяча с 3-4 м в цель; закрепление техники метания мяча на дальность с места  Тестирование - бег 30 м | 1 |  |  |
| 63 | 5 | Легкая атлетика: учет техники метания мяча с 3-4 м в цель; совершенствование  техники метания мяча на дальность с места | 1 |  |  |
| 64 | 6 | Легкая атлетика: учет техники метания мяча на дальность с места.  совершенствование техники прыжка со скакалкой. Тестирование - подтягивание | 1 |  |  |
| 65 | 7 | Легкая атлетика бег по слабопересеченной местности. Игры «К своим флажкам»,  различные виды салок | 1 |  |  |
| 66 | 8 | Легкая атлетика: бег по слабопересеченной местности. Игры: «Охотник и утки»,  «Воробьи и вороны». | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим

занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

## По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного дей- ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а

также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз- можно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль- турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль- турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом

«Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | | | Показатели | |
| Мальчик и | Девочки |
| Бег 30 м (с) | | | 7,3 | 7,5 |
| Челночный бег 3 х 10 м (в забеге участвуют 3-4 участника) | | | Кто какое место  займет | |
| Бег в чередовании с ходьбой 500-600 м (в медленном тем tie) | | | Без учета времени | |
| Подтягивание из  (количество раз) | виса | лежа | 2 | 1 |
| Ходьба на лыжах  медленном темпе) | 1000-1200 | м (в | Без учета времени | |
| Прыжки через скакалку (в удобном  темпе) | | | В течение 30-40 с | |

**Температурный режим для занятий лыжной подготовкой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – 4 класс** | **-** | **- 9оС** |
| **(при слабом ветре – 2-4 м/с)** | | |
|  | | |

# (Приложение 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во  часов | Дата | Примечания |
| 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 |  |  |
| 2 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствование упражнений с предметами. Игры. | 1 |  |  |
| 5 | Передвижение в колонне по одному на указанные  ориентиры | 1 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 7 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках:  «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 8 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках:  «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 9 | П/игра на совершенствование навыков бега: « К  своим флажкам». | 1 |  |  |
| 10 | П/игра на совершенствование навыков бега:  «Пятнашки». | 1 |  |  |
| 11 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «  Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 12 | П/игра на совершенствование навыков метаний:  «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 13 | П/игра на совершенствование навыков ловли и  передачи мяча: « Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 14 | П/игра на совершенствование навыков ловли и  передачи мяча: «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 15 | Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие  воробушки», «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 16 | Подвижные игры с прыжками и бегом:  «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 17 | Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 19 | Передача мяча в движении. «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте в парах. | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и с шага. | 1 |  |  |
| 22 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй,  играй, мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 24 | Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два  Мороза». | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ. Ловля и передача мяча. мяча. | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа  мяча». | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 28 | Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |
| 29 | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 30 | Броски в кольцо с места. Эстафеты. | 1 |  |  |