

Областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей-интернат посёлка имени Маршала Жукова»

Утверждена на заседании Педагогического совета ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> .2019г.	Директор ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова»  Л.И. Рагулина Приказ № <u>1-5</u> от <u>02.09</u> .2019г.
---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Ступень обучения **Начальное общее образование 1-4 класс ФГОС НОО**  
по предмету  
**физическая культура**

Составитель:– Корнева Наталья Валентиновна, учитель физической культуры

ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова», первая квалификационная категория

Срок действия программы: 2019 – 2023 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся 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, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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».

## II. Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

С учётом этих особенностей целью 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, её значении в жизни человека, 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 (компетенции). 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 образования по физической культуре являются:

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

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **III. Принципы, лежащие в основе построения программы:**

- 1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) деятельностно-ориентированные: двигательной активности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

### **IV. Особенности содержательных линий**

учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и регионально-климатическими условиями;

- учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;

- содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общей развивающей направленностью» (операционный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки учащихся» (мотивационный компонент учебного предмета);

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки младших школьников.

Особенностью содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

### **V. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам

творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **VI. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 270 часов, их них в I классе – 66 часов (2 ч в неделю, 33 учебные недели), а во II классе – 68 часов, в III классе – 68 часов, в IV классе – 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Формы организации учебного процесса: групповые; индивидуальные; индивидуально-групповые; фронтальные.

## **VII. Содержание учебного курса**

### **1 класс**

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов, по 2 часа в неделю.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Спортивные игры

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

## 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

Организуемые 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, за висом одной, двумя ногами.

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».

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег, бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 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 «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. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Правила игры «Пионербол».

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 вовремя 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.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег, бег по пересеченной местности, кросс до 800м (мал.) и 500м (д)

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

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Пионербол».

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.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег, бег по пересеченной местности, кросс до 800м (мал.) и 500м (д).

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 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. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Пионербол».

### VIII. Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки обучающихся.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1)

#### Уровень физической подготовленности

1 класс

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

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

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2)

#### 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	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

#### 3 класс

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

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3)

#### 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, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

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

знать и иметь представление:

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

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4)

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, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

## IX. Тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	51	51	51	51
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока			
1.2	Легкоатлетические упражнения	20	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16
1.4	Кроссовая подготовка	10	11	11	11
1.5	Подвижные игры	5	5	5	5
2	Вариативная часть	5	5	5	5
2.1	Спортивные игры	10	10	10	10
	Итого	66	68	68	68

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – в процессе урока</b>		
<b>Физическая культура – в процессе урока</b>		
<p>1. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>2. Закаливание организма (обтирание).</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы закаливания</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<b>История физической культуры – в процессе урока</b>		
<p>1. История возникновения Олимпийских игр.</p> <p>2. История появления упражнения с мячом.</p>	<p>Зарождение Олимпийских игр</p> <p>Зарождение упражнений с мячом</p>	<p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом.</p>
<b>Физические упражнения – в процессе урока</b>		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Представление о физических упражнениях</p> <p>Представление о физических качествах</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>		
<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>	<p>Режим дня и его планирование</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>

1	2	3
<b>Составление игры и развлечения</b>		
1. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств 3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Оздоровительные формы занятий  Развитие физических качеств	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
<b>Базовая часть 51 час</b>		
<b>Легкая атлетика – 21 час (для всех классов с 1 - 4)</b>		
1. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов 2. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. 3. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность из-за головы. 4. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия	Беговая подготовка  Броски большого мяча  Метание малого мяча  Прыжковая подготовка	Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.
<b>Кроссовая подготовка – 10 часов для 1 класса (11 час – для 2-4 классов)</b>		
1. Равномерный длительный бег (кросс) осуществляться в одинаковом или переменном темпе по ровной или пересеченной местности 2. Темповый кроссовый бег — бег с ускорениями. 3. Бег по пересеченной местности. 4. кросс до 800м(мал.) и до 500 м(дев.)	Беговая подготовка  Развитие выносливости	Тактика движения избирается исходя из поставленной задачи — показать максимальный результат (борьба на опережение) или ускоренно преодолеть длительный маршрут. С учетом этого распределяются силы на дистанции. Дыхание лучше всего регулировать на счет шагов, особое внимание обращать не на вдох, а на выдох.

1	2	3
Гимнастика с основами акробатики – 16 часов для 1 класса (16 часов – для 2-4 классов)		
<p>1. 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».</p> <p>2. Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>3. Акробатические комбинации - 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.</p> <p>4. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>5. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>6. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)</p> <p>7. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения.</p> <p>8. ОФП Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>Движения и передвижения строем</p> <p>Акробатика</p> <p>Снарядная акробатика</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Общепфизическая подготовка</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ:</b></p>	<p>Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку</p>	

1	2	3
<b>Подвижные игры – 5 часа для 1 класса (5 часов – для 2-4 классов)</b>		
<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.</p> <p>2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: Подвижные игры типа: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.</p> <p>3. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<b>Вариативная часть: Спортивные игры – 10 часов- для 1 класса (10 часа– для 2-4 классов)</b>		
<p>1. Баскетбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.</p> <p>2. Пионербол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подача мяча снизу.</p> <p>3. Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча и др.</p> <p>4. Бадминтон Направление волана в заданную зону; передача волана в парах ударами сверху и снизу.</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<p>5. Пионербол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p> <p>6. Настольный теннис Подача накатом; накат слева; накат справа; подача срезкой; срезка справа; срезка слева.</p>		<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ:</b></p>	<p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Данный ФОС разработан для 2-4х классов ОБОУ «Лицей-интерната поселка имени Маршала Жукова» по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Комплект КОС является общим на параллель 2-4х классов, обучающихся по данному УМК и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования М: «Просвещение» 2011.

Нормы оценивания знаний по физкультуре

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.*

Использовании всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (во 2-ых КЛАССАХ)		
№ п\п	Дата	Тема
1		День знаний. Основные физические качества. Инструктаж по ТБ.
2		Строевые упражнения. Бег на 30 м, с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номеров».
3		Освоение строевых упражнений. Разновидности бега. Режим дня и его планирование. Подвижная игра «Поймай меня».
4		Тестирование бега на 60м с высокого старта. Эстафета с мячом. Подвижная игра «Ловишка»
5		Равномерный бег на короткую дистанцию. Метание мяча. Подвижная игра «День - ночь»
6		Возникновение физической культуры и спорта. Профилактика нарушения осанки. Игра «Волшебные елочки»
7		Техника метания мяча на дальность. Игра «Чай-чай выручай!»
8		Тестирование метания мяча на дальность. Первая помощь при ожогах. Игра «Пустое место»
9		Бег с изменением направления и скорости. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдуны»
10		Олимпийские игры. Подвижная игра «Пятнашки»
11		Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Быстро по своим местам»
12		Правила эстафетного бега. Игра «У ребят порядок строгий»
13		Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам!»
14		Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «День – ночь»
15		Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг!»
16		Разминка в стихах. Подвижная игра «Мышеловка»
17		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два мороза»
18		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Подвижная игра «Волк во рву»
19		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.
20		Тестирование вися на время. Подвижная игра «Салки»
21		Прыжки с доставанием подвешенного предмета. Подвижная игра «Совушка»
22		Прыжки через скакалку как элемент развития координации движений
23		Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Мяч капитану»
24		Глаза закрывай – упражненье начинай. Игра «Волк в засаде»
25		«Путешествие по стране Здоровья». Подвижная игра «Дружная семья»
26		Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Группировка. Перекаты. Игра «Успей убрать»
27		Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Охотники и утки»
28		Кувырок вперед. Подвижная игра «Займи свое место»
29		Стойка на лопатках. Мост. Подвижная игра «Бездомный заяц»

30		Стойка на лопатках, мост – совершенствование. Подвижная игра «Цепи кованные»
31		Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ночная охота»
32		Перелезание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Прокати мяч»
33		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. Стойка на лопатках. Игра «Море волнуется»
34		Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, переползание под гимнастической скамейкой. Игра «Антивыши-балы»
35		Переползание. (подражание животным) Игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна», Игра «Хвост дракона»
36		Висы на перекладине. Подвижная игра «Волшебные елочки»
37		Круговая тренировка. Подвижная игра «Белки в лесу!»
38		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Точно в цель»
39		Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Охотники и утки»
40		Вращение обруча. Подвижная игра «Попади в цель»
41		Обруч: учимся им управлять. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»
42		Круговая тренировка. Подвижная игра «Не попади в болото!»
43		Круговая тренировка. Подвижная игра «Пустое место»
44		Обруч: учимся им управлять. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»
45		Подвижные игры, как метод развития физических качеств.
46		Значение занятий спортом для укрепления здоровья. Развитие ловкости.
47		Преодоление полосы препятствий. Игра «Кто ушел?»
48		Произвольное преодоление простых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»
49		Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»
50		Тестирование метания мяча в вертикальную цель. Игра «У кого мяч?»
51		Метание мяча на дальность из-за головы. Игра «Найди мяч»
52		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Выстрел в небо»
53		Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель.
54		Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Охотники и утки»
55		Отработка бросков большого мяча в парах. Мышцы пресса.
56		Броски и ловля мяча в парах. Игра «Одиннадцать»
57		Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Два мороза»
58		Усложненная полоса препятствий. Подвижная игра «Найди себе пару»
59		Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Колдуны»
60		Тестирование бега на 30м с высокого старта. Малоподвижная игра «Одиннадцать»
61		Тестирование бега на 60м с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номеров»
62		Развитие общей выносливости, дистанция 1000м (без учета времени) Подвижная игра «Охотники и утки»
63		Подвижные игры для зала. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Не урони мяч»
64		Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний»
65		Тестирование метания теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
66		Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.
67		Выбор спортивных игр по выбору. Контрольный тест (теория).
68		Подвижные игры. Веселые эстафеты.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (в 3-их КЛАССАХ)		
№ п/п	Дата	Тема
1		Основные физические качества. Инструктаж по ТБ.
2		Строевые упражнения. Бег на 30 м, с высокого старта. Подвижная игра «Вызов номеров».
3		Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках легкой атлетики.
4		Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.
5		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»
6		Бег на результат 30 м. Метание на дальность теннисного мяча.
7		Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»
8		Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место»
9		Прыжок в длину с места на результат.
10		Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»
11		Метание набивного мяча на дальность.
12		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто быстрее?»
13		Метание мяча на результат. Подтягивание Игра «Кто сильнее?».
14		Составление режима дня. Игра «Пустое место»
15		Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.
16		Правильная осанка. Игра «Чай-чай выручай!»
17		Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений. Эстафетный бег на время. Игра «Мяч на полу»
18		Построение в колонны и шеренги. Игра «Пустое место»
19		Комплекс упражнений. Стойка на лопатках, мостик из положения лежа. Игра «Пятнашки»
20		Лазание разными способами по шведской лестнице. Игра «Метко в цель»
21		Эстафеты с мячом, обручем и скакалкой Игра «Мяч на полу»
22		Хожение по гимнастической бревну. Игра «Перестрелка»
23		Прыжки на скакалке. Игра «Белые медведи»
24		Полоса препятствий. Эстафеты с предметами
25		Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Перелазанье через стопку матов. Игра «Третий лишний»
26		Гимнастические упражнения «стойка на лопатках»; «мост» из положения лежа.
27		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты
28		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»
29		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»
30		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»
31		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя
32		Техника лазания по канату ( в 3 приема). Поднимание согнутых и прямых ног из вися
33		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук
34		Т.Б. на уроках физической культуры. Преодоление полосы препятствий
35		Преодоление полосы препятствий. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»
36		Упражнения в равновесии на бревне с обручем. Игра «Змейка»
37		Упражнения в равновесии на бревне с мячом. Игра «Не урони мяч»

38	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!» Эстафета с мячом и обручем.
39-40	Обучение элементам волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча.
41-42	Обучение элементам волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча снизу.
43	Правила «Пионербола». Расстановка игроков на площадке.
44	Обучение элементам пионербола: бросок мяча через сетку.
45	Обучение элементам пионербола: пас партнеру по команде. Отработка бросков мяча.
46	Челночный бег. Эстафеты. Скакалка – (15 сек.)
47	Скакалка за 15 сек. (контроль) Профилактика плоскостопия. Эстафеты.
48	Мышцы пресса. Метание в цель с 5-6м. Эстафета.
49	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Быстро по своим местам»
50	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»
51	Ведение баскетбольного мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»
52	Ведение баскетбольного мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»
53	Ведение баскетбольного мяча в беге. Эстафеты с мячом
54	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»
55	Бросок набивного мяча из-за головы. Эстафеты с мячом
56	Техника бега на 60м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрей»
57	Правила эстафетного бега с передачей палочки. Эстафеты с мячом и скакалкой.
58	Бег с ускорением на 30 м Встречная эстафета с мячом. Игра «Горячая картошка»
59	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Игра «Пустое место»
60	Развитие общей выносливости, дистанция 1000м. игра «Охотники и утки»
61	Челночный бег 3x10 м Эстафета «Волна» Игра «Третий лишний»
62	Разновидности бега (от 3 до 6 мин) Прыжки на скакалке вперед назад.
63	Командные подвижные игры. Игра «Передача мячей», «Третий лишний»
64	Тестирование метания малого мяча на точность.
65	Подвижные игры для зала. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Не урони мяч»
66	Командные подвижные игры. Контрольный тест (теория).
67	Развитие общей выносливости, дистанция 1000м (без учета времени) Подвижная игра «Охотники и утки»
68	Эстафеты с обручем. Подвижная игра «Третий лишний»

# Спецификация и кодировка промежуточной итоговой аттестации по физической культуре для учащихся 2 – 4 класса

## 1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего образования и компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

## 2. Документы, определяющие содержание работы:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (с изменениями)
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (с изменениями)
- Федеральный компонент среднего общего образования
- Учебный план ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. М.Жукова» на 2020 -2021 учебный год.
- Рабочие программы для 1-4 класса по физической культуре на 2020 -2021 учебный год
- Нормативы по физической культуре

## 3.Сроки проведения: апрель-май 2021 года

## 4. Форма промежуточной аттестации: выполнения теоретической части

(тестовая работа) и практической части (контрольные тесты-нормативы)

## 5. Время проведения работы: 40 мин для выполнения теоретической части (вопросы), 40 мин для практической части (контрольные тесты).

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

#### Практическая часть (контрольные тесты)

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

**Низкий уровень – меньше 44%;**

**Базовый уровень – 45-69%;**

**Повышенный уровень – 70-84%;**

**Высокий уровень – 85-100%**

### Теоретическая часть

#### 2класс

№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл
1.	1	14.	1
2.	1	15.	1
3.	1	16.	1
4.	1	17.	1
5.	1	18.	1
6.	1	19.	1
7.	1	20.	1
8.	1		
9.	1		
10.	1		
11.	1		
12.	1		
13.	1		
<b>Максимальный балл – 20</b>			

#### 3-4 класс

№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл
1.	1	14.	1
2.	1	15.	1
3.	1	16.	1
4.	1	17.	1
5.	1	18.	1
6.	1	19.	1
7.	1	20.	1
8.	1	21.	1
9.	1	22.	1
10.	1	23.	1
11.	1	24.	1
12.	1	25.	1
13.	1		
<b>Максимальный балл – 25</b>			

Отметка	Процентное выполнение программы
5	85-100%
4	70-84%
3	45-69%
2	менее 44%