Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Камышинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № 1 от « 20 » августа 2021 г.	**«Согласовано»** Заместитель директора по УВР Васильева Л.Г. « 20 » августа 2021 г.

Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1-4 классы
(срок реализации 4года)

с. Камышное 2021 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура. 1- 4 класс». В рабочую программу включены входная, промежуточная и итоговая диагностические работы.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчѐта 3 ч в неделю с 1 по 3 кл. и 2 ч. В 4 кл. (всего 371 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 68 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введѐн приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Учебник: Лях В.И. «Физическая культура. 1- 4 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физической культуре»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать еѐ напряжѐнность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы обучающиеся должны ***уметь:***
• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
• использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
• соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
• организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и еѐ влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лѐжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лѐжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперѐд 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 вперѐд. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперѐд 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.

Лѐгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъѐмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приѐм и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ раздела	Название темы	Количество часов
1 класс (99 часов)		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	11

3	Подвижные игры	13
4	Гимнастика с элементами акробатики	17
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
6	Лыжная подготовка	21
7	Подвижные игры на основе баскетбола	13
8	Подвижные игры	7
9	Легкая атлетика	11

2 класс

№ раздела	Название темы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	12
3	Подвижные игры	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Подвижные игры	3
6	Лыжная подготовка	21
7	Подвижные игры	20
8	Легкая атлетика	23

3 класс

№ раздела	Название темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	1 ч
2	Легкая атлетика	14 ч
3	Подвижные и спортивные игры	12 ч
4	Знания о физической культуре	1 ч
5	Гимнастика с элементами акробатики	20 ч
6	Лыжная подготовка	21 ч
7	Знания о физической культуре	1 ч
8	Гимнастика с элементами акробатики	7ч
9	Легкая атлетика	13 ч
10	Подвижные и спортивные игры	12 ч
	Итого	102 ч

4 класс

№ раздела	Название темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	1 ч

2	Легкая атлетика	9 ч
3	Подвижные и спортивные игры	7 ч
4	Знания о физической культуре	1 ч
5	Гимнастика с элементами акробатики	13 ч
6	Лыжная подготовка	15 ч
7	Знания о физической культуре	1 ч
8	Гимнастика с элементами акробатики	5ч
9	Легкая атлетика	8 ч
10	Подвижные и спортивные игры	8 ч
	Итого	68 ч

3.1.Календарно – тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Дата	Тема урока
Легкая атлетика (11 часов)		
1		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».
2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..
3		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
4		Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».
5		Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».
6		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
7		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
8		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».
9		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».
10		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».
11		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
Подвижные игры (13часов)		
12		Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».
13		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».

14		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».
15		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».
16		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».
17		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».
18		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
19		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
20		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
21		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».
22		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».
23		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».
24		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».
Гимнастика с элементами акробатики (17часов)		
25		Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры»
26		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».
27		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».
28		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
29		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
30		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».
31		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
32		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
33		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
34		Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».
35		Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».
36		Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».
37		Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».
38		Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».
39		Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».
40		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и

		иголочка».
41		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».
Подвижные игры с элементами баскетбола(6ч)		
42		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча»
43		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча»
44		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча»
45		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».
46		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».
47		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».
Лыжная подготовка (21ч)		
48		Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж
49		Ступающий и скользящий шаг. «Играй, играй-мяч не теряй».
50		Ступающий и скользящий шаг. «Играй, играй-мяч не теряй».
51		Ступающий и скользящий шаг. «Играй, играй-мяч не теряй».
52		Ступающий шаг без палок. «Играй, играй-мяч не теряй».
53		Ступающий шаг без палок . «Играй, играй-мяч не теряй».
54		Ступающий шаг с палками. «Играй, играй-мяч не теряй».
55		Ступающий шаг с палками. «Играй, играй-мяч не теряй».
56		Скользящий шаг без палок. «Играй, играй-мяч не теряй».
57		Скользящий шаг без палок. «Играй, играй-мяч не теряй».
58		Скользящий шаг без палок. «Играй, играй-мяч не теряй».
59		Скользящий шаг с палками Игра. «Школа мяча».
60		Скользящий шаг с палками Игра. «Школа мяча».
61		Скользящий шаг с палками Игра. «Школа мяча».
62		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».
63		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».
64		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».
65		Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».
66		Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».
67		Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».
68		Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».
Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)		
69		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».
70		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».
71		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».
72		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с

		мячами. Игра «Мяч водящему».
73		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».
74		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».
75		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».
76		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».
77		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»
78		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»
79		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»
80		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»
81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»
Подвижные игры (7 часов)		
82		Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки».
83		Подвижная игра «Лисы и куры».
84		Подвижная игра «Прыгающие воробушки».
85		Подвижная игра «К своим флажкам».
86		Подвижная игра «К своим флажкам».
87		Подвижная игра «Зайцы в огороде».
88		Подвижная игра «Зайцы в огороде».
Легкая атлетика (11 часов)		
89		Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»
90		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты
91		Прыжок в длину с места. Эстафеты.
92		Прыжок в длину с места. Эстафеты.
93		Прыжок в длину с места. Эстафеты.
94		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты
95		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты
96		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»
97		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»
98		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»

99		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»

2 класс

№ п/п	Дата	Тема урока
Лёгкая атлетика (12 часов)		
1		Правила безопасного поведения и техники безопасности.
2		Ходьба и бег
3		Ходьба и бег
4		Челночный бег 3*10
5		Бег 30м
6		Прыжок в длину
7		Многоскоки. Метание мяча
8		Метание мяча.
9		Метание мяча.
10		Встречные эстафеты
11		Круговая эстафета
12		Бег 1000метров.
Подвижные игры (15 часов)		
13		Инструктаж по ТБ. Стойка игрока
14		Ловля и броски мяча.
15		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
16		Ловля и передача мяча.
17		Ловля и передача мяча.
18		Ловля и передача мяча в движении.
19		Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
20		Броски в цель.
21		Ведение мяча.
22		Ведение мяча.
23		Ведение мяча.
24		Ведение мяча.
25		Броски в кольцо.
26		Броски в кольцо.
27		Эстафеты.
Гимнастика (18 часов)		
28		Инструктаж по т/б. Кувырок вперед.
29		Кувырок вперед.
30		Кувырок вперед.
31		Стойка на лопатках согнув ноги.
32		Из стойки на лопатках перекат вперёд.
33		Акробатические комбинации.
34		Акробатические комбинации.
35		Упражнения на равновесие.
36		Упражнения на равновесие.

37		Упражнения в висах.
38		Упражнения в висах.
39		Упражнения в упорах.
40		Упражнения в упорах.
41		Комплекс аэробики.
42		Прыжки со скакалкой.
43		Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание.
44		Лазанье и перелезание.
45		Эстафеты.
Подвижные игры (3 часа)		
46		Инструктаж ПТБ.
47		Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».
48		Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки».
Лыжная подготовка (21 час)		
49		Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения.
50		Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения.
51		Ступающий шаг.
52		Ступающий шаг
53		Скользящий шаг
54		Скользящий шаг.
55		Скользящий шаг.
56		Скользящий шаг.
57		Попеременный двухшажный ход.
58		Попеременный двухшажный ход.
59		Попеременный двухшажный ход.
60		Попеременный двухшажный ход.
61		Подъём лесенкой.
62		Подъём лесенкой.
63		Торможение «плугом».
64		Торможение «плугом».
65		Спуск в основной стойке.
66		Спуск в основной стойке.
67		Прохождение дистанции.
68		Прохождение дистанции.
69		Прохождение дистанции.
Подвижные игры (20 часов)		
70		Ловля и передача мяча.
71		Ловля и передача мяча.
72		Ведение мяча.
73		Ведение мяча с изменением направления.
74		Броски мяча.
75		Броски мяча.
76		Броски мяча.
77		Перемещение, броски, передачи.
78		Перемещение, броски, передачи.
79		Передачи мяча
80		Передачи мяча через сетку.

81		Передачи мяча через сетку.
82		Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам.
83		Подвижная игра «Пионербол».
84		Передача, ведение, броски мяча.
85		Ведение мяча в движении.
86		Ведение мяча в движении.
87		Передача мяча после ведения.
88		Подвижные игры с мячом.
89		Подвижные игры.
Легкая атлетика (13 часов)		
90		Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег.
91		Прыжок в длину с места.
92		Броски набивного мяча.
93		Прыжок в длину в шаге.
94		Наклон вперед на результат.
95		Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.
96		Метание мяча.
97		Метание мяча.
98		Бег 30 метров.
99		Челночный бег 3х10м.
100		Бег 1000м.
101		Метание мяча на дальность.
102		Развитие координационных способностей.

3 класс

№ п/п	Дата	Тема урока
1		Знания о физической культурой.
Легкая атлетика (14 ч)		
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
3		Техника челночного бега.
4		Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
6		Тестирование метания малого мяча на дальность.
7		Техника прыжка в длину с разбега.
8		Прыжок в длину с разбега на результат.
9		Входное тестирование.
10		Тестирование метания малого мяча на точность.
11		Тестирование наклона вперед из положения стоя.
12		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
13		Тестирование прыжка в длину с места и с разбега.
14		Тестирование подтягиваний и отжиманий.
15		Тестирование виса на время.
Подвижные и спортивные игры (12 ч)		

16		Техника паса в футболе.
17		Спортивная игра «Футбол».
18		Контрольный урок по футболу.
19		Броски и ловля мяча в парах.
20		Броски мяча в парах на точность.
21		Броски и ловля мяча в парах.
22		Броски и ловля мяча в парах у стены.
23		Подвижная игра «Осада города».
24		Броски и ловля мяча.
25		Упражнения с мячом.
26		Ведение мяча.
27		Подвижные игр.
Знания о физической культуре (1 ч)		
28		Зарядка.
Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)		
29		Кувырок вперед.
30		Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
31		Кувырок назад.
32		Круговая тренировка.
33		Стойка на голове и руках.
34		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
35		Гимнастические упражнения.
36		Висы.
37		Лазанье по гимнастической стенке и висы.
38		Круговая тренировка.
39		Прыжки в скакалку.
40		Прыжки в скакалку в тройках.
41		Лазанье по гимнастической стенке и висы.
42		Круговая тренировка.
43		Упражнения на гимнастической скамейке.
44		Упражнения на гимнастической скамейке.
45		Вращение обруча.
46		Промежуточное тестирование.
47		Вращение обруча.
48		Круговая тренировка.
Лыжная подготовка (21 ч)		
49		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
50		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
51		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
52		Попеременный одношажный ход на лыжах.
53		Попеременный одношажный ход на лыжах.
54		Одновременный одношажный ход на лыжах.
55		Одновременный одношажный ход на лыжах.
56		Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
57		Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.

58		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.
59		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.
60		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
61		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
62		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
63		Подвижная игра на лыжах «Накаты».
64		Подвижная игра на лыжах «Накаты».
65		Подвижная игра на лыжах «Накаты».
66		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
67		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
68		Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
69		Контрольный урок по лыжной подготовке.
Знания о физической культуре (1 ч)		
70		Физкультминутка.
Гимнастика с элементами акробатики (7 ч)		
71		Знакомство с опорным прыжком.
72		Опорный прыжок.
73		Контрольный урок по опорному прыжку.
74		Тестирование виса на время.
75		Тестирование наклона из положения стоя.
76		Тестирование подтягиваний и отжима.
77		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
Легкая атлетика (13 ч)		
78		Полоса препятствий.
79		Усложненная полоса препятствий.
80		Прыжок в высоту с прямого разбега.
81		Прыжок в высоту способом «перешагивание».
82		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».
83		Броски набивного мяча правой и левой рукой.
84		Тестирование прыжка в длину с места.
85		Тестирование метания малого мяча на точность.
86		Беговые упражнения.
87		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
88		Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
89		Тестирование метания мешочка на дальность.
90		Бег на 1000 м.
Подвижные и спортивные игры (12 ч)		
91		Броски мяча через волейбольную сетку.
92		Подвижная игра «Пионербол».
93		Упражнения с мячом.
94		Волейбольные упражнения.
95		Контрольный урок по волейболу.
96		Баскетбольные упражнения.
97		Спортивная игра «Баскетбол».
98		Футбольные упражнения.
99		Спортивная игра «Футбол».
100		Спортивные игры.

101		Подвижные и спортивные игры.
102		Итоговое тестирование.

4 класс

№ п/п	Дата	Тема урока
1		Знания о физической культурой
		Легкая атлетика (9 ч)
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
3		Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
4		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания малого мяча на дальность.
5		Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.
6		Входное тестирование. Тестирование метания малого мяча на точность.
7		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
8		Тестирование прыжка в длину с места и с разбега.
9		Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время.
		Подвижные и спортивные игры (7 ч)
10		Техника паса в футболе Спортивная игра «Футбол»
11		Контрольный урок по футболу
12		Броски и ловля мяча в парах Броски мяча в парах на точность Броски и ловля мяча в парах
13		Броски и ловля мяча в парах у стены
14		Подвижная игра «Осада города».
15		Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча.
16		Подвижные игр.
		Знания о физической культуре (1 ч)
17		Зарядка
		Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)
18		Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад
19		Круговая тренировка Стойка на голове и руках
20		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека Гимнастические упражнения

21		Висы Лазанье по гимнастической стенке и висы
22		Круговая тренировка
23		Прыжки в скакалку Прыжки в скакалку в тройках
24		Лазанье по гимнастической стенке и висы
25		Круговая тренировка
26		Упражнения на гимнастической скамейке
27		Вращение обруча
28		Промежуточное тестирование.
29		Вращение обруча
30		Круговая тренировка
Лыжная подготовка (15 ч)		
31		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
32		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками
33		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах
34		Попеременный одношажный ход на лыжах
35		Одновременный одношажный ход на лыжах
36		Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах
37		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах
38		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах
39		Передвжение и спуск на лыжах «змейкой»
40		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
41		Подвижная игра на лыжах «Накаты»
42		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
43		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
44		Прохождение дистанции 2 км на лыжах
45		Контрольный урок по лыжной подготовке
Знания о физической культуре (1 ч)		
46		Физкультминутка
Гимнастика с элементами акробатики (5 ч)		
47		Знакомство с опорным прыжком Опорный прыжок
48		Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время.
49		Тестирование наклона из положения стоя.
50		Тестирование подтягиваний и отжима.
51		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

Легкая атлетика (8 ч)		
52		Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий.
53		Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
54		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой.
55		Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность.
56		Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
57		Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
58		Тестирование метания мешочка на дальность.
59		Бег на 1000 м.
Подвижные и спортивные игры (9 ч)		
60		Броски мяча через волейбольную сетку.
61		Подвижная игра «Пионербол»
62		Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения.
63		Контрольный урок по волейболу.
64		Баскетбольные упражнения Спортивная игра «Баскетбол»
65		Футбольные упражнения
		Спортивная игра «Футбол»
66		Спортивные игры.
67		Подвижные и спортивные игры.
68		Итоговое тестирование.

Учебные нормативы **1 класс**

Мальчики				
№	**Упражнения**	**оценка**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ**	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы **2 класс**

Мальчики				
№	**Упражнения**	**оценка**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ**	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы **3 класс**

Мальчики				
№	**Упражнения**	**оценка**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	**БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ**		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ**	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы **4 класс**

Мальчики				
№	**Упражнения**	**оценка**		
		«5»	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ**	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной

		негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3.Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в

		конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

МКОУ "КАМЫШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Самойлов Асхат Ермекович, И. О. ДИРЕКТОРА
20.09.2021 11:00 (MSK), Сертификат № 01CBF6600045ACCD89494D415A568F4587