

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 31 » 08 2018 года
Протокол № 1



Утверждаю
Директор ГБОУ Школа №1516
Н.Л. Буканова
от « 31 » 08 2018 года

**Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 1 - 4 классы

Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:

Абрамян Г.С.

Педагог дополнительного образования

Москва, 2018 г.

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 учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	270	270	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности		12	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:		286	66	68	68	68
	-гимнастика с основами		32	8	8	8	8

акробатики						
-легкая атлетика		78	18	20	20	20
-спортивные игры		48	12	12	12	12
-подвижные игры		88	22	22	22	22
– общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы				

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку

и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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.
- Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные	Регулятивные	Познавательные
<ul style="list-style-type: none">• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	<ul style="list-style-type: none">• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	<ul style="list-style-type: none">• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;• организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

1 класс (66 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

Физическое совершенствование 60 часов

Гимнастика с основами акробатики 8 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в

шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

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

Легкая атлетика 18 часов

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

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

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

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

Спортивные игры 12 часов

Баскетбол 6 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 6 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры 22 часов

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на

болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

Раздел	Тема	Часы
Лёгкая атлетика.		
	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1
	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
	Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	1
	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1
	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	1
	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий»	1
	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
	Подвижные игры.	
Инструктаж по технике безопасности.		1
Подвижные игры. Техника ведения мяча		1
Совершенствование ловли мяча		1
Гонка мячей, вышибалы		1
Бег, игры, различные виды салок		1
Прыжки на скакалке		1
Прыжки через качающуюся скакалку		1
Прыжки через качающуюся скакалку, метания		1
Развитие статического и динамического равновесия		1
Эстафеты с предметами		1
Игры, «передал-садись»		1
Гонка н/мячей, вышибалы		1
Техника ловли мяча	1	
Гимнастика		
	Акробатика. Строевые упражнения Игра «Пройти бесшумно»	1
	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1
	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1
	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Совушка»	1
	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшумно»	1
	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка».	1
	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»	1
	Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня . Игра «Ниточка и иголочка».	1
	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1

	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1
Подвижные игры.		
	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	1
	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	1
	Урок - игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1
Лёгкая атлетика.		
	Прыжок с места, многоскоки	1
	Развитие выносливости, подтягивания, пресс	1
	Бег 30 м, круговая эстафета	1
	Бег 500 м	1
	Челночный бег с кубиком. Метания мяча	1
	Метания мяча	1
	Подведение итогов, игры	1
	Правила поведения на воде и загара. Игры	1
	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1

2 класс 68 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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 62 часа

Гимнастика с основами акробатики 8 часов

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

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

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

Легкая атлетика 20 часов

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.

Спортивные игры 12 часов

Баскетбол 6 часов: 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 6 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры 22 часов

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

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

На материале раздела «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».

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

Раздел	Тема	Часы
Лёгкая атлетика.		
	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1
	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
	Урок – игра на материале лёгкой атлетики.	1
	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1
	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	1
	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий»	1
	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
	Подвижные игры.	

	Инструктаж по технике безопасности.	1
	Подвижные игры. Техника ведения мяча	1
	Совершенствование ловли мяча	1
	Гонка мячей,вышибалы	1
	Бег, игры, различные виды салок	1
	Прыжки на скакалке	1
	Прыжки через качающуюся скакалку	1
	Прыжки через качающуюся скакалку, метания	1
	Развитие статического и динамического равновесия	1
	Эстафеты с предметами	1
	Игры, «передал-садись»	1
	Гонка н/мячей, вышибалы	1
	Техника ловли мяча	1
Гимнастика		
	Акробатика. Строевые упражнения Игра «Пройти бесшумно»	1
	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1
	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1
	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Совушка»	1
	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшумно»	1
	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка».	1
	Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка»	1
	Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня . Игра «Ниточка и иголочка».	1
	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1
Подвижные игры.		
	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	1
	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Рыболов»	1
	Урок - игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны».Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скакуны».Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1

	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
	Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей».	1
	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1
Лёгкая атлетика.		
	Прыжок с места, многоскоки	1
	Развитие выносливости, подтягивания, пресс	1
	Бег 30 м, круговая эстафета	1
	Бег 500 м	1
	Челночный бег с кубиком. Метания мяча	1
	Метания мяча	1
	Подведение итогов, игры	1
	Правила поведения на воде и загара. Игры	1
	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1

3 класс 68 часа
Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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

Физическое совершенствование 62 часа

Гимнастика с основами акробатики 8 часов

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 20 часов

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

Спортивные игры 12 часов

Баскетбол 6 часов: 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 6 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры 22 часов

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

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

На материале спортивных игр: пионербол, баскетбол, волейбол.

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

Раздел	Тема	Часы
Легкая атлетика		
	Инструктаж по технике безопасности: Легкая атлетика	1
	Обучить технике бега на короткие дистанции 30 и 60 м.	1
	Закрепить технику бега на короткие дистанции. Эстафеты.	1

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Понятия "эстафета", "старт", "финиш".	1
	Учет в технике бега на короткие дистанции 30 м.	1
	Учет в технике бега на короткие дистанции 60 м.	1
	Обучить технике прыжка в длину. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра "Гуси лебеди".	1
	Закрепить технику прыжка в длину. Метание малого мяча на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
	Учет в технике прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1
	Тестирование в технике бега на 1000 м. без учета времени.	1
	Учет в технике бега 1000 м. Игра "Вышибалы"	1
Подвижные игры		
	Инструктаж по технике безопасности: Подвижные игры.	1
	Закрепить технику бросков мяча. Эстафеты с мячом.	1
	Совершенствование техники бросков мяча. Эстафеты с мячом.	1
	Учет в технике бросков мяча. Разучивание подвижной игры «Капитаны».	1
	Обучить технике передачи мяча в парах. Повторение подвижной игры «Капитаны».	1
	Закрепить технику передачи мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Штурм».	1
	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Повторение подвижной игры «Штурм».	1
	Учет в технике передачи мяча в парах.	1
	Обучить технике ведения мяча.	1
	Закрепить технику ведения мяча. Разучивание подвижной игры «Осада города».	1
	Совершенствование техники ведения мяча. Повторение подвижной игры "Осада города"	1
	Учет в технике ведения мяча.	1
Гимнастика		
	Инструктаж по технике безопасности: Гимнастика	1
	Закрепить технику выполнения строевых упражнений и перестроений.	1
	Упражнения на гимнастической скамье.	1
	Закрепить технику выполнения перекатов в группировке и стойки на лопатках.	1
	Закрепить технику выполнения кувырка вперед. Подтягивание на перекладине.	1
	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	1
	Учет в технике выполнения кувырка вперед.	1
	Закрепить технику выполнения лазанья по канату. Учет - подтягивание на перекладине.	1
	Совершенствование техники выполнения лазанья по канату.	1
	Учет в технике лазанья по канату.	1
Подвижные игры		
	Инструктаж по технике безопасности: Подвижные игры.	1
	Закрепить технику бросков мяча. Эстафеты с мячом.	1
	Совершенствование техники бросков мяча. Эстафеты с мячом.	1
	Учет в технике бросков мяча. Разучивание подвижной игры «Капитаны».	1
	Обучить технике передачи мяча в парах. Повторение подвижной игры «Капитаны».	1
	Закрепить технику передачи мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Штурм».	1
	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Повторение подвижной игры «Штурм».	1
	Учет в технике передачи мяча в парах.	1
	Обучить технике ведения мяча.	1
	Закрепить технику ведения мяча. Разучивание подвижной игры «Осада города».	1

	Совершенствование техники ведения мяча. Повторение подвижной игры "Осада города"	1
	Учет в технике ведения мяча.	1
	Разучивание подвижной игры "Вышибалы", броски и ловля мяча.	2
	Разучивание подвижной игры "Пустое место".	1
	Эстафеты с мячом.	1
	Повторение подвижной игры 4 мяча.	2
	Разучивание подвижной игры "Пионербол".	1
	Повторение подвижной игры "Пионербол".	1
	2 х сторонняя игра в "Пионербол"	1
	Разучивание спортивной игры "Баскетбол", правила игры.	2
	Учет в технике броска мяча в цель.	1
Легкая атлетика		
	Инструктаж по технике безопасности: Легкая атлетика	1
	Закрепить технику бега на короткие дистанции. Эстафеты.	1
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Понятия "эстафета", "старт", "финиш".	1
	Учет в технике бега на короткие дистанции 30 м.	1
	Учет в технике бега на короткие дистанции 60 м.	1
	Закрепить технику прыжка в длину. Метание малого мяча на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
	Учет в технике прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1
	Тестирование в технике бега на 1000 м. без учета времени.	1
	Учет в технике бега 1000 м. Игра "Вышибалы"	1

4 класс 68 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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 62 часа

Гимнастика с основами акробатики 8 часов

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 20 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Спортивные игры 12 часов.

Баскетбол 6 часов: 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 6 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры 22 часов

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»).

Календарно-тематическое планирование 4 класс

Раздел	Тема	Часы
Легкая атлетика		
	Инструктаж по технике безопасности: Легкая атлетика	1
	Обучить технике бега на короткие дистанции 30 и 60 м.	1
	Закрепить технику бега на короткие дистанции. Эстафеты.	1
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Понятия "эстафета", "старт", "финиш".	1
	Учет в технике бега на короткие дистанции 30 м.	1
	Учет в технике бега на короткие дистанции 60 м.	1
	Обучить технике прыжка в длину. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра "Гуси лебеди".	1
	Закрепить технику прыжка в длину. Метание малого мяча на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
	Учет в технике прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1
	Тестирование в технике бега на 1000 м. без учета времени.	1
	Учет в технике бега 1000 м. Игра "Вышибалы"	1
Подвижные игры		
	Инструктаж по технике безопасности: Подвижные игры.	1
	Закрепить технику бросков мяча. Эстафеты с мячом.	1
	Совершенствование техники бросков мяча. Эстафеты с мячом.	1
	Учет в технике бросков мяча. Разучивание подвижной игры «Капитаны».	1
	Обучить технике передачи мяча в парах. Повторение подвижной игры «Капитаны».	1
	Закрепить технику передачи мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Штурм».	1
	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Повторение подвижной игры «Штурм».	1
	Учет в технике передачи мяча в парах.	1
	Обучить технике ведения мяча.	1
	Закрепить технику ведения мяча. Разучивание подвижной игры «Осада города».	1
	Совершенствование техники ведения мяча. Повторение подвижной игры "Осада города"	1
	Учет в технике ведения мяча.	1
Гимнастика		
	Инструктаж по технике безопасности: Гимнастика	1
	Закрепить технику выполнения строевых упражнений и перестроений.	1
	Упражнения на гимнастической скамье.	1
	Закрепить технику выполнения перекатов в группировке и стойки на лопатках.	1
	Закрепить технику выполнения кувырка вперед. Подтягивание на перекладине.	1
	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	1
	Учет в технике выполнения кувырка вперед.	1
	Закрепить технику выполнения лазанья по канату. Учет - подтягивание на перекладине.	1
	Совершенствование техники выполнения лазанья по канату.	1
	Учет в технике лазанья по канату.	1
Подвижные игры		

	Инструктаж по технике безопасности: Подвижные игры.	1
	Закрепить технику бросков мяча. Эстафеты с мячом.	1
	Совершенствование техники бросков мяча. Эстафеты с мячом.	1
	Учет в технике бросков мяча. Разучивание подвижной игры «Капитаны».	1
	Обучить технике передачи мяча в парах. Повторение подвижной игры «Капитаны».	1
	Закрепить технику передачи мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Штурм».	1
	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Повторение подвижной игры «Штурм».	1
	Учет в технике передачи мяча в парах.	1
	Обучить технике ведения мяча.	1
	Закрепить технику ведения мяча. Разучивание подвижной игры «Осада города».	1
	Совершенствование техники ведения мяча. Повторение подвижной игры "Осада города"	1
	Учет в технике ведения мяча.	1
	Разучивание подвижной игры "Вышибалы", броски и ловля мяча.	2
	Разучивание подвижной игры "Пустое место".	1
	Эстафеты с мячом.	1
	Повторение подвижной игры 4 мяча.	2
	Разучивание подвижной игры "Пионербол".	1
	Повторение подвижной игры "Пионербол".	1
	2 x сторонняя игра в "Пионербол"	1
	Разучивание спортивной игры "Баскетбол", правила игры.	2
	Учет в технике броска мяча в цель.	1
Легкая атлетика		
	Инструктаж по технике безопасности: Легкая атлетика	1
	Закрепить технику бега на короткие дистанции. Эстафеты.	1
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Понятия "эстафета", "старт", "финиш".	1
	Учет в технике бега на короткие дистанции 30 м.	1
	Учет в технике бега на короткие дистанции 60 м.	1
	Закрепить технику прыжка в длину. Метание малого мяча на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
	Учет в технике прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1
	Тестирование в технике бега на 1000 м. без учета времени.	1
	Учет в технике бега 1000 м. Игра "Вышибалы"	1

Уровень физической подготовленности 1класс

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

2 класс

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

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся

неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
2. Печатные пособия		
3. Технические средства обучения		
4. Экранно-звуковые пособия		
5. Игры и игрушки		
6. Оборудование спортивного, тренажёрного залов и зала лёгкой атлетики		

--	--	--