

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Образовательной программой МБОУ №76 «ШБ» города Ижевска;
- Примерной программой и авторской программой В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

При организации образовательного процесса используется учебник для обучающихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретения ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением **следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья,

уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

### ***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы.***

Рабочая программа учебного предмета – часть основной образовательной программы (далее – ООП) соответствующего уровня общего образования, входящая в ее содержательный раздел.

Рабочая программа является служебным произведением. Исключительное право на нее принадлежит работодателю, если трудовым или иным договором между работодателем и автором не предусмотрено иное.

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со 2 по 4 класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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».

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр», «Лыжная подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы в каждом классе в раздел «Физическое совершенствование» кроме физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, включена прикладно-ориентированная деятельность. Она состоит из упражнений физической подготовки направленных на развитие основных физических качеств, подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## Содержание учебного предмета

### *1 класс.*

#### **Раздел. Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.

#### **Раздел. Способы физкультурной деятельности**

Режим дня и личная гигиена. Режим дня, его составление и соблюдение. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Раздел. Физическое совершенствование**

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики**

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Организирующие команды и приёмы. Строевые упражнения: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом, прыжками; упражнения УГГ; ОРУ на месте и в движении, с предметами и без.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, седы и упоры.

Подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, другие упражнения в висах и упорах

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Эстафеты с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Перелезание через коня, маты. Прыжки со скакалкой.

Танцевальные упражнения. Игры-задания с использованием строевых упражнений, на координацию движений, на внимание. Подвижные игры.

Раздел. Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.

Освоение навыков бега. Специально-беговые упражнения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Смешанные передвижения. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Различные варианты прыжковых упражнений и заданий. Прыжки с места толчком двумя ногами в высоту и длину, в высоту с прямого разбега.

Овладение навыками метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места. Метание набивного мяча (1 кг) различными способами.

Подвижные игры беговой направленности. Эстафеты с бегом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры на отработку навыков метания.

Раздел. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом.

Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Подвижные игры и игры-задания.

Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол т.п.) и на материале видов программного материала: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки.

2 класс.

### **Раздел. Знания о физической культуре**

Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

### **Раздел. Способы физкультурной деятельности**

Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

### **Раздел. Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### Раздел. Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом, прыжками; упражнения УГГ; ОРУ на месте и в движении, с предметами и без.

Акробатические упражнения: группировка, перекувырки в группировке, седы и упоры, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках.

Подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, другие упражнения в висах и упорах

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Перелезание через коня, маты. Прыжки со скакалкой.

Танцевальные упражнения. Игры-задания с использованием строевых упражнений, на координацию движений, на внимание. Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

Раздел. Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.

Освоение навыков бега. Специально-беговые упражнения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Смешанные передвижения. Бег с ускорением. Челночный бег и беговые эстафеты. Сложно-координационные беговые упражнения: ускорения из разных и.п., бег в разных направлениях, с обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Освоение навыков прыжков. Различные варианты прыжковых упражнений и заданий. Прыжки с места толчком двумя ногами в высоту и длину, в высоту с прямого разбега. Сложно-координационные прыжки: с места, в движении, в разных направлениях, с разной траекторией.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Метание мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4-5 м. Упражнения с набивным мячом. Метания мяча из разных и.п.

Подвижные игры беговой направленности. Эстафеты с бегом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры на отработку навыков метания.

Раздел. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом.

Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение попеременным двушажным ходом. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Спуск с небольшого склона в основной стойке. Падение на бок во время спуска. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Подвижные игры и игры-задания.

Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол т.п.) и на материале видов программного материала: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки.

3 класс.

### **Раздел. Знания о физической культуре**

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

## **Раздел. Способы физической деятельности**

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Раздел. Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом, прыжками; упражнения УГГ; ОРУ на месте и в движении, с предметами и без.

Акробатические упражнения: группировка, перекувырки в группировке, седы и упоры, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, мост.

Подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, другие упражнения в висах и упорах

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, лазанье по канату. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Перелезание через коня, маты. Прыжки со скакалкой, специально-прыжковые упражнения.

Танцевальные упражнения. Игры-задания с использованием строевых упражнений, на координацию движений, на внимание. Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

### **Раздел. Легкая атлетика**

#### **Разновидности ходьбы. Спортивная ходьба.**

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорениями. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с максимальной скоростью 30 м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через естественные препятствия.

Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча из-за головы в и.п. сидя и стоя. Метание мяча в цель с 4-8 м.

Подвижные игры беговой направленности. Эстафеты с бегом и прыжками. Различные варианты прыжковых упражнений и заданий. Подвижные игры на отработку навыков метания.

### **Раздел. Лыжная подготовка**

Основные элементы техники классических лыжных ходов. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Обучение поворотам на месте и в движении. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Обучение торможению «плугом». Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры-задания.

Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол т.п.) и на материале видов программного материала: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки.

*4 класс.*

## **Раздел. Знания о физической культуре**

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

### **Раздел. Способы физкультурной деятельности**

Виды физических упражнений, их отличительные признаки и предназначение. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Определение уровня развития физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Составление дневника самоконтроля. Регулирование нагрузки при самостоятельных занятиях. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий.

### **Раздел. Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом, прыжками; упражнения УГГ; ОРУ на месте и в движении, с предметами и без.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, седы и упоры, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Подтягивания на перекладине, вис на согнутых руках, поднимание ног в висе, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, другие упражнения в висах и упорах

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, лазанье по канату. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Перелезание через коня, маты. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук на гимнастического козла. Прыжки со скакалкой, специально-прыжковые упражнения.

Танцевальные упражнения. Игры-задания с использованием строевых упражнений, на координацию движений, на внимание. Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

#### **Раздел. Легкая атлетика**

#### **Спортивная ходьба.**

Технические действия при беге: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорениями. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с максимальной скоростью 30 м. Кросс по слабопересечённой местности.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Прыжки через естественные препятствия. Тройной прыжок с места.

Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние с места. Броски набивного мяча из-за головы в и.п. сидя и стоя.

Подвижные игры беговой направленности. Эстафеты с бегом и прыжками. Различные варианты прыжковых упражнений и заданий. Подвижные игры на отработку навыков метания.

#### **Раздел. Лыжная подготовка**

Основные элементы техники классических лыжных ходов. Передвижение одновременным одношажным ходом. Основные элементы конькового хода. Спуск со склонов в разных стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой». Обучение торможению «плугом», «упором».

Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 2000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры-задания.

Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол т.п.) и на материале видов программного материала: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки.

В каждом классе (с 1-го по 4-ый класс) в раздел «Физическое совершенствование» кроме физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, включена прикладно-ориентированная деятельность. Она состоит из упражнений физической подготовки направленных на развитие основных физических качеств, подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

*Прикладно-ориентированная деятельность*

Упражнения на материале гимнастики с основами акробатики.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения на материале легкой атлетики.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в

максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Упражнения на материале лыжных подготовок.

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Форма организации учебных занятий – урок (практическое занятие).

Основные виды учебной деятельности: рассказ, наглядный показ, объяснение, беседа, опрос, контроль за выполнением, оценивание.

#### *Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения

для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование *личностных универсальных действий*:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- *в области регулятивных действий* развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- *в области коммуникативных действий* развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

- результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета:**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник на базовом уровне научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник на базовом уровне научится:*

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

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

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

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник на базовом уровне научится:*

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах.

## **МОДУЛЬ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) / Класс			
		I	II	III	IV
<b>Базовая часть</b>		<b>66</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
1	Раздел. Основы знаний о физической культуре	2	4	4	4

	Раздел. Способы физкультурной деятельности				
2	Раздел. Физическое совершенствование				
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе занятий			
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная деятельность				
	Легкоатлетические упражнения	10	13	13	13
	Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр	22	37	37	37
	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
	Лыжная подготовка	12	18	18	18
	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	Подвижные игры на материале видов программного материала	10	20	20	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Распределение программного материала по четвертям, 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	I четверть		II четверть		III четверть		IV четверть	
1	Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности	1					1		
2	Легкоатлетические упражнения	7							3
3	Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр		7	7				8	
4	Гимнастика с элементами акробатики				8	2			
5	Лыжная подготовка						12		
6	Подвижные игры и эстафеты на материале видов программного материала	2			1		2	3	2
<b>ИТОГО, 99 ч</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>17</b>		<b>16</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ урока	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Использование ЭОР
<b>Раздел. Легкоатлетические упражнения</b>		<b>9ч</b>	
1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Понятие скорость бега. Беседа о здоровье. Игра «Салки маршем».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult

	Способы передвижения человека.		ura-i-sport
2	ИОТ и ТБ. Виды ходьбы. Равномерный бег. СБУ. ОРУ. Эстафета с бегом: «Встречная эстафета». Подвижная игра: «Команда быстроногих». Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
3	ИОТ и ТБ. Бег с ускорением. СБУ. ОРУ. Подвижная игра: «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
4	ИОТ и ТБ. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Эстафета по кругу», «Караси и щука». История древних Олимпийских игр.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
5	ИОТ и ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега, с высоты, через предметы. СПУ. Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
6	ИОТ и ТБ. Подвижные игры с прыжками: «Мяч на полу», «Попрыгунчики-воробушки». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
7	ИОТ и ТБ. Метание набивного мяча (1 кг) различными способами. ОРУ. Подвижные игры с метанием: «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
8	ИОТ и ТБ. Подвижная игра с метанием: «Защита укрепления», «Охотники и утки». Режим дня и личная гигиена.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
9	ИОТ и ТБ. Подвижная игра с бегом «Заяц без логова», «Третий лишний».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
<b>Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр</b>		<b>14 ч</b>	
10	ТБ на занятиях подвижными играми. Названия игр, инвентарь.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
11	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
12	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
13	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
14	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
15	ИОТ и ТБ. Эстафеты и игры с мячами.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
16	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
17	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	на месте. Передача мяча. ОРУ. Игра «Мяч капитану».		nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
18	ИОТ и ТБ. Эстафеты и игры с мячами.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
19	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
20	ИОТ и ТБ. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
21	ИОТ и ТБ. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
22	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
23	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
<b>Раздел. Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>10 ч</b>	
24	ТБ на занятиях по гимнастике. Название основных гимнастических снарядов. Гигиена человека.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
25	ИОТ и ТБ. Игра с элементами строевых упражнений. И.п. для рук и ног. ОРУ на месте. Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, седь и упоры. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
26	ИОТ и ТБ. Игра: «Класс смирно!». Подвижная игра с развитием координационных способностей «К своим флажкам!».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
27	ИОТ и ТБ. Строевые упражнения и команды. Упражнения в висах и упорах. Комплекс УГГ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
28	ИОТ и ТБ. Эстафета с полосой препятствий. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
29	ИОТ и ТБ. Строевые упражнения и команды. ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
30	ИОТ и ТБ. Подвижная игра на ловкость и равновесие «Разведчики и часовые», «Фигуры». Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
31	ИОТ и ТБ. СПУ. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Перелезание через коня, маты. Подвижная игра: «Гуси-лебеди». Развитие силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
32	ИОТ и ТБ. СПУ. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Перелезание через коня, маты. Подвижная игра «Русское знамя, brave звено». Развитие силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
33	ИОТ и ТБ. Эстафеты с элементами лазанья, перелезания, переползания. Развитие силовых и координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport

<b>Раздел. Лыжная подготовка</b>		<b>15 ч</b>	
34	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
35	ИОТ и ТБ. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Упражнения на лыжах для развития координации.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
36	ИОТ и ТБ. Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
37	ИОТ и ТБ. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Упражнения на лыжах для развития координации.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
38	ИОТ и ТБ. Передвижения ступающим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
39	ИОТ и ТБ. Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
40	ИОТ и ТБ. Передвижения ступающим и скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Упражнения на лыжах для развития координации.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
41	ИОТ и ТБ. Игра «День и ночь», «На буксире».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
42	ИОТ и ТБ. Обучение поворотам на месте и в движении. Передвижения ступающим и скользящим шагом.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
43	ИОТ и ТБ. Передвижение скользящим шагом. Повороты в движении. Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
44	ИОТ и ТБ. Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
45	ИОТ и ТБ. Передвижение скользящим шагом. Повороты в движении. Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
46	ИОТ и ТБ. Спуск со склонов в основной стойке. Преодоление подъемов «полуелочкой». Обучение торможению. Упражнения на лыжах для развития координации.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
47	ИОТ и ТБ. Игра «Попади в ворота». Игра «Кто дальше прокатится».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
48	ИОТ и ТБ. Спуск со склонов в основной стойке. Преодоление подъемов «полуелочкой». Обучение торможению.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
<b>Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр</b>		<b>11 ч</b>	
49	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
50	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. ОРУ.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	Эстафеты с мячами.		nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
51	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
52	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
53	ИОТ и ТБ. Броски и ловля мяча на месте. Передача мяча. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
54	ИОТ и ТБ. Игра «Мяч соседу», «Гонка мячей».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
55	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
56	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Не давай мяча водящему».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
57	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
58	ИОТ и ТБ. Эстафеты с мячами.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
59	ИОТ и ТБ. Бросок мяча в щит. Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
<b>Раздел. Легкоатлетические упражнения</b>		<b>7 ч</b>	
60-61	ИОТ и ТБ. Варианты ходьбы. Равномерный бег. СБУ. Развитие скоростных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
62	ИОТ и ТБ. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
63-64	ИОТ и ТБ. Прыжки в высоту и длину с места. Прыжковые упражнения и задания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
65	ИОТ и ТБ. Метание мяча с места и с 1-3 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport
66	ИОТ и ТБ. Подвижная игра с метанием и прыжками.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkult ura-i-sport

Распределение программного материала по четвертям, 2-4 класс

№ п/п	Вид программного материала	I четверть		II четверть		III четверть		IV четверть	
1	Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности	1	1		1		1		

2	Легкоатлетические упражнения	8							5
3	Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр		12	10				15	
4	Гимнастика с элементами акробатики				8	2			
5	Льжная подготовка						16	2	
6	Подвижные игры и эстафеты на материале видов программного материала	4			3	1	9	1	2
<b>ИТОГО, 102 ч</b>		<b>26</b>		<b>22</b>		<b>29</b>		<b>25</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ урока	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Использование ЭОР
<b>Раздел. Легкая атлетика</b>		<b>13 ч</b>	
1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Беседа о влиянии бега на здоровье. СБУ и ОРУ. Подвижная игра с бегом.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
2	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с ускорением (20 м). ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
3	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
4	Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Разновидности ходьбы. Сложно-координационные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Эстафеты с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
5	Правила соревнований в беге. Сложно-координационные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжки с места в длину и в высоту. ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
7	СПУ. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подвижные игры с прыжками. Эстафета. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
8	Правила соревнований в прыжках. Прыжки с высоты (40 см). Сложно-координационные прыжковые упражнения. ОРУ. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
9	Метание мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра с метанием.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	Развитие скоростно-силовых способностей.		
10	Метание мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4-5 м. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с метанием. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
11	Правила соревнований в метании. Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Подвижные игры с метанием.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
12	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега с преодолением малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
13	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега с преодолением малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>23 ч</b>	
14	ТБ на занятиях подвижными играми. Эстафеты с мячами. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
15-16	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
17	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
18-19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
20	ОРУ. Подвижные игры «Попади в обруч», «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
21-22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
23	ОРУ. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
24-26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски мяча в цель (кольцо). ОРУ. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
27	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
28-29	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
30	ОРУ. Игра «Не давай мяча водящему», «Перестрелка с ведением». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
31-32	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
33	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
34-35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо). ОРУ. Развитие координационных способностей.		
36	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>15 ч</b>	
37	ТБ на занятиях по гимнастике. Измерение роста, массы тела, силы. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры с развитием координационных способностей и внимания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
38	Игра с элементами строевых упражнений. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. ОРУ на месте. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
39-40	Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
41	Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных способностей. Физическая культура у народов Древней Руси.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
42-43	Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения: кувырки; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
44	Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных способностей. Комплексы утренней зарядки.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
45	Строевые упражнения и команды. ОРУ с предметами. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
46-47	Строевые упражнения и команды. ОРУ с предметами. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
48	Подвижные игры и эстафеты с развитием координационных и силовых способностей. Составление комплекса утренней зарядки.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
49-50	ОРУ в движении. Перелезание через коня, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамье. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
51	Эстафеты с лазанием, перелезанием, равновесием, преодолением препятствий.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Лыжная подготовка</b>		<b>29 ч</b>	
52	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий шаг. Передвижение скользящим шагом без палок. Подвижная игра.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
53	Передвижение скользящим шагом по дистанции.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падение на бок на месте. Упражнения на лыжах для развития скоростных качеств.		
54	Подвижные игры и игры – задания. Закаливание и его значение для укрепления здоровья.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
55-56	Совершенствование умения передвижения скольльзящим шагом. Повороты на месте и в движении. Падение на бок в движении. Упражнения на лыжах для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
57	Упражнения на лыжах для развития скоростных качеств. Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
58-59	Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Освоение техники классических ходов - передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты на месте и в движении. Упражнения на лыжах для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
60	Упражнения на лыжах для развития скоростных, координационных, качеств. Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
61-62	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты в движении. Развитие скоростных качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
63	Упражнения на лыжах для развития скоростных, координационных, качеств. Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
64-65	Передвижение на лыжах с изменением направления движения и интенсивности, с преодолением препятствий и неровностей. Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
66	Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
67-68	Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Обучение способам преодоления подъемов. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
69	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
70-71	Совершенствование умения спуска в основной стойке, способов подъема на возвышенность. Обучение торможению падением. Прохождение дистанции 1000 м.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
72	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
73	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1500 м. Катание со склонов.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
74	Подвижные игры. Эстафеты.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
75-76	Передвижение на лыжах до 1000 м. Упражнения на лыжах для развития скорости.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
77	Эстафеты с этапами по 150 м.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
78-79	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах до 1500 м. Упражнения на лыжах для развития выносливости.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

80	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>15 ч</b>	
81-83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
84	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
85-87	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски мяча в цель (кольцо). ОРУ. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
88	ОРУ. Подвижные игры «Попади в обруч», «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
89-91	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
92	ОРУ. Игра «Не давай мяча водящему», «Перестрелка с ведением». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
93-94	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо). ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
95	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Легкая атлетика</b>		<b>7 ч</b>	
96	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
97	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с ускорением (60 м). ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
98	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
99	Равномерный бег. СПУ. Прыжок в длину с места, с разбега в 3-5 шагов. Чередование ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств, выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
100	Равномерный бег. СПУ. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра с прыжками на развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
101	Равномерный бег. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м, на дальность отскока от пола и стены. ОРУ. Бег с преодолением малых препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
102	Подвижные игры с бегом и прыжками. Челночная эстафета.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 класс**

№ урока	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Использование ЭОР
<b>Раздел. Легкая атлетика</b>		<b>13 ч</b>	
1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Беседа о влиянии бега на здоровье. Подвижная игра с бегом.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
2	Ходьба (варианты). Бег с максимальной скоростью 30 м. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Игры с бегом. Развитие скоростных	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	качеств.		
3	Ходьба (варианты). Бег с максимальной скоростью. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Игры с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
4	Ходьба (варианты). Бег с максимальной скоростью. СБУ. Встречная эстафета. Игры с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
5	Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Правила соревнований в беге. Эстафета по кругу. Подвижная игра с бегом.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
6	Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
7	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см в квадрат, через скакалку. СПУ. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
8	Правила соревнований в прыжках. Подвижная игра с прыжками.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
9	Метание мяча с разбега на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Подвижная игра с метанием. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
10	Метание мяча в цель с 4-8 м. Метание н/мяча. ОРУ. Подвижная игра с метанием. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
11	Правила соревнований в метании. Подвижная игра с метанием.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
12	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. СБУ. ОРУ. Развитие выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
13	Подвижные игры с бегом Развитие физических качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>23 ч</b>	
14	ТБ на занятиях подвижными играми. Эстафеты с мячами. Виды спортивных игр.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
15-16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении шагом. Броски в щит. ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
17	ОРУ. Игра «Передал-садись», «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
18-19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении бегом. Броски в щит. ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
20	ОРУ. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
21-22	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
23	ОРУ. Игра «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».	1	fizkult-ura.ru

	Развитие координационных способностей.		fizkulturavshkole.ru
24-26	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча в движении бегом. Броски мяча от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
27	ОРУ. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
28	ОРУ. Игры и эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
29-31	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
32	ОРУ. Игра «Не давай мяча водящему», «Перестрелка с ведением». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
33-35	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
36	ОРУ. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>15 ч</b>	
37	ТБ на занятиях по гимнастике. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Измерение роста, массы тела, силы.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
38	Упражнения УГГ. Подвижная игра с развитием координационных способностей и внимания: «К своим флажкам!». Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
39-40	Строевые упражнения и команды. Игра с элементами строевых упражнений. Акробатические упражнения: перекаты в группировке, седы и упоры, кувырки вперед, в сторону. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
41	Подвижные игры, эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
42-43	Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
44	Подвижная игра с развитием координационных способностей и внимания: «Разведчики и часовые», «К своим флажкам!». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
45-46	Строевые упражнения и команды. ОРУ с предметами. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
47	Подвижная игра с развитием силовых способностей: «Гуси-лебеди», «Русское знамя, храброе звено».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	Упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.		
48	Эстафеты и игры с лазанием, перелезанием, равновесием, преодолением препятствий.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
49-50	ОРУ в движении. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье. Перелезание через коня, лазание по гимнастической стенке и скамье. Лазанье по канату. СПУ. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
51	Эстафеты и игры с лазанием, перелезанием, равновесием, преодолением препятствий.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Лыжная подготовка</b>		<b>29 ч</b>	
52	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
53	Повторение пройденного материала. Упражнения на лыжах для развития скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
54	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
55-56	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Повороты на месте и в движении. Упражнения на лыжах для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
57	Подвижные игры и игры – задания. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
58-59	Передвижение одновременным двушажным ходом. Обучение поворотам на месте и в движении. Упражнения на лыжах для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
60	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
61-62	Передвижение на лыжах с изменением направления движения и интенсивности. Развитие скоростных качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
63	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
64-65	Передвижение на лыжах с преодолением препятствий и неровностей. Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
66	Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
67-68	Спуск со склонов в различных стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Обучение способу торможения «плугом». Упражнения на лыжах для развития координации.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
69	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
70-71	Спуск со склонов в различных стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Обучение способу торможения «плугом». Упражнения на лыжах для развития координации.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
72	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

73	Круговая тренировка для лыжника. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
74	Подвижные игры. Эстафеты.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
75-76	Передвижение на лыжах до 1 км. Упражнения на лыжах для развития выносливости.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
77	Эстафеты с этапами по 150 м.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
78-79	Передвижение на лыжах до 1 км. Упражнения на лыжах для развития выносливости.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
80	Подвижные игры и игры – задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>15 ч</b>	
81-83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Броски в щит. ОРУ. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
84	ОРУ. Игра «Мяч среднему». Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
85-87	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Броски мяча от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
88	ОРУ. Игра «Не давай мяча водящему», «Перестрелка с ведением». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
89-91	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
92	ОРУ. Игра «Мяч капитану», «Перестрелка с ведением». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
93-95	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Легкая атлетика</b>		<b>7 ч</b>	
96	СБУ. Бег с максимальной скоростью. Чередование бега и ходьбы. Развитие скоростных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
97	СБУ. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
98	Встречная эстафета. Подвижная игра с бегом «Салки».	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
99	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
100	Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». СПУ. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
101	Равномерный бег. ОРУ. Метание мяча в цель с 4-8 м. Метание мяча с места на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
102	Подвижная игра с бегом и прыжками. Челночная	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

эстафета.		
-----------	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 класс**

№ урока	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов	Использование ЭОР
<b>Раздел. Легкая атлетика</b>		<b>13 ч</b>	
1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Беседа о влиянии бега на здоровье. Подвижные игры с бегом.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
3	Технические действия при беге: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	Бег с заданным темпом и скоростью. СБУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Подвижная игра с бегом. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.		
4	Понятия «эстафета», «старт», «финиш». СБУ. Технические действия при беге. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м). Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
5	Правила соревнований в беге. СБУ. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м). Подвижные игры с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
6	Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». СПУ. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
7	Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места. СПУ. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
8	Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры с прыжками.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
9	Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние. ОРУ. Подвижная игра с метанием. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
10	Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Упражнения с н/мячом. Подвижная игра с метанием. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
11	Равномерный бег. Правила соревнований в метании. Упражнения с н/мячом. Подвижные игры с метанием. Чередование ходьбы и бега.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
12	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
13	Кросс по слабопересеченной местности. Подвижные игры с бегом. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>23 ч</b>	
14	ТБ на занятиях подвижными играми. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Подвижная игра.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
15-16	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
17	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
18-19	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
20	ОРУ. Игра «Овладей мячом». Эстафеты. Развитие	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	координационных способностей.		
21-22	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте одной рукой от плеча. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
24-26	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
27	ОРУ. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
28	Игры и эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
29-31	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
32	Игра «Перестрелка с ведением». Эстафеты с мячами.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
33-35	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
36	ОРУ. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>15 ч</b>	
37	ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения и команды. ОРУ на месте. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Измерение роста, массы тела, силы. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
38	Подвижная игра с развитием координационных способностей и внимания. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
39-40	Строевые упражнения и команды. ОРУ на месте. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие на скамье. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
41	Подвижные игры, эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
42-43	Строевые упражнения и команды. ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост. Упражнения на равновесие на скамье. Развитие координационных способностей.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
44	ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации. Упражнения на равновесие на скамье. Подвижные игры с развитием координационных способностей и	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

	внимания.		
45	ОРУ с предметами. Упражнения в висах и упорах (вис на согнутых руках, поднимание ног в висе, подтягивания т.д.). Развитие силовых способностей. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
46	ОРУ с предметами. Упражнения в висах и упорах (вис на согнутых руках, поднимание ног в висе, подтягивания т.д.). Оценка состояния осанки, упражнения для ее профилактики. Развитие силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
47	ОРУ с предметами. Упражнения в висах и упорах (вис на согнутых руках, поднимание ног в висе, подтягивания т.д.). Подвижная игра. Виды физических упражнений, их отличительные признаки и предназначение.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
48	ОРУ с предметами. Подвижная игра с развитием силовых способностей. Эстафеты с лазанием, перелезанием, равновесием, преодолением препятствий.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
49	ОРУ в движении. Лазанье по канату. Перелезание через препятствие. Прыжки со скакалкой, специально-прыжковые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
50	ОРУ в движении. Лазанье по канату. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Прыжки со скакалкой, специально-прыжковые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
51	ОРУ в движении. Лазанье по канату. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Эстафеты и игры с лазанием, перелезанием, равновесием, преодолением препятствий. Графическая запись физических упражнений.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Лыжная подготовка</b>		<b>29 ч</b>	
52	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Основные элементы техники классических лыжных ходов. Упражнения на лыжах для развития координации.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
53	Совершенствование ходьбы на лыжах изученными классическими ходами. Упражнения на лыжах для развития скоростных качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
54	Подвижные игры и игры-задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
55-56	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
57	Подвижные игры и игры-задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
58	Освоение техники одновременного одношажного хода. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

59	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
60	Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры и игры-задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
61-62	Передвижение на лыжах с изменением направления движения и интенсивности. Развитие скоростных качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
63	Подвижные игры и игры-задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
64-65	Передвижение на лыжах с преодолением препятствий и неровностей. Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
66	Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры-задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
67-68	Спуск со склонов в различных стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Обучение способу торможения «плугом». Упражнения на лыжах для развития координации.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
69	Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры и игры-задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
70-71	Совершенствование способов подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1.5 км. Развитие выносливости.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
72	Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры и игры-задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
73	Обучение одновременному двухшажному ходу. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
74	Подвижные игры. Эстафеты.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
75-76	Совершенствование лыжных ходов и поворотов. Упражнения на лыжах для развития скорости. Основные элементы конькового хода.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
77	Эстафеты с этапами по 150 м. Составление дневника самоконтроля. Регулирование нагрузки при самостоятельных занятиях.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
78-79	Совершенствование передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	2	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
80	Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры и игры-задания.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>15 ч</b>	
81-83	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
84	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие	1	fizkult-ura.ru

	координационных способностей. Определение уровня развития физических качеств.		fizkulturavshkole.ru
85-87	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте одной рукой от плеча. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
88	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
89-91	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
92	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных способностей. Упражнения для снижения массы тела.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
93-95	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
<b>Раздел. Легкая атлетика</b>		<b>7 ч</b>	
96	СБУ. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м). Встречная эстафета. Подвижная игра. Развитие скоростных способностей. Закаливающие процедуры.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
97	СБУ. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м). Круговая эстафета. Подвижная игра. Развитие скоростных способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
98	Равномерный бег. СПУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
99	Равномерный бег. СПУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега. Чередование бега и ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
100	ОРУ. Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
101	Равномерный бег. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную цель и на дальность. Упражнения с н/мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
102	Равномерный бег. ОРУ. Подвижная игра с бегом и прыжками. Челночная эстафета. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ И ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости.

Форма промежуточной аттестации – зачет, контрольная работа, тест.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам раздела программы.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам раздела программы.

- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

- Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно-сосудистой системы.

- Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).
5. Лазание по канату (м).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
7. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам раздела программы.

- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. - Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лыжная подготовка»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

- Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

- Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Плавание»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.
- Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации физического совершенствования обучающихся по разделу «Плавание»:

1. Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор игрушек со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).
2. Проплыть дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.
3. Проплыть дистанцию 10-20-25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).
4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам разделов программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем разделам программы;
- степень освоения спортивных игр.

#### Особенности оценивания и формы проведения промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура»

При организации промежуточной аттестации учащихся используется накопительный подход, который основывается на выведении годовой отметки успеваемости учащихся на основе совокупности отметок, полученных учащимися в течение учебного года. Годовая отметка выводится как среднее арифметическое четвертных отметок, согласно правилам математического округления в пользу учащегося.

Учащиеся, не освоившие в полном объеме образовательную программу и имеющие неудовлетворительную годовую отметку по предмету, считаются лицами, имеющими академическую задолженность.

Текущий контроль и промежуточная аттестация в 1 классе характеризуются качественно.

Текущий контроль и промежуточная аттестация в 2-4 классах характеризуется качественно, выражена в виде отметки по балльной системе.

*Характеристика словесной оценки (оценочное суждение)*

Словесная оценка есть краткая характеристика результатов учебного труда школьников. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед учеником динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной

оценки являются ее содержательность, анализ работы школьника, четкая фиксация (прежде всего!) успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик учащегося («ленив», «невнимателен», «не старался»).

Оценочное суждение сопровождает любую отметку в качестве заключения по существу работы, раскрывающего как положительные, так и отрицательные ее стороны, а также способы устранения недочетов и ошибок.

#### Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания по физической культуре.

Текущий и итоговый контроль уровня усвоения учащимися учебного материала осуществляется в виде устных опросов учащихся, проведения практических занятий и нормативов.

##### *Критерии оценивания различных видов работ*

При оценивании 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.

##### *Основные критерии выставления отметок по теоретическому курсу*

«5» - ставится если: - полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника; - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей; - рассказ построен логически последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов); - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - ставится, если: - раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; - в основном правильно даны

определения понятий и использованы научные термины; - определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если: - усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; - определения понятий не достаточно четкие; - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя; - допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто: - не раскрыл основное содержание учебного материала; - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя.

По окончании начальной школы, обучающийся должен показать уровень физической подготовленности, приведенной в таблице ниже. Данные показатели составлены в соответствии с нормативами испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Примерные контрольные задания для определения и оценки  
уровня физической подготовленности обучающихся

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,	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
------------	-------------------

Уровень физической подготовленности  
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,	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					

Уровень физической подготовленности  
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,	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	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

Уровень физической подготовленности  
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,	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м	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

Уровень физической подготовленности  
в соответствии с нормативами испытаний (тестов) ВФСК ГТО

1-2 класс

№, п/п	Физические упражнения (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6.0	6.2
2	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м, мин, с	6.00	6.30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	4	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	15	11
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	17	11
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+7	+9
6	Челночный бег 3Ч10 м, с	9.2	9.5
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	140	135
8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, кол-во попаданий	4	3
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине,	35	30

	кол-во раз за 1 мин.		
10	Бег на лыжах на 1 км, мин, с	8.00	8.30

3-4 класс

№, п/п	Физические упражнения (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 60 м, с	10.4	10.8
2	Кросс на 2 км, мин, с	13.00	15.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	20	15
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	22	13
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+8	+11
6	Челночный бег 3Ч10 м, с	8.5	8.7
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	160	150
8	Метание мяча весом 150 г, м	27	18
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	42	36
10	Бег на лыжах на 1 км, мин, с	6.45	7.30

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

### Учебно-методический комплект:

#### Для учителя:

1. Физическая культура: методические рекомендации 1-4 классы, пособие для учителей общеобразовательных организаций/ Лях В.И.; М. Просвещение, 2014

#### Для ученика:

1. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение»,
2. Физическая культура 3-4 классы, под ред. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына - М.«Баласс», 2013.

#### Дополнительная литература:

1. Баскетбол в школе: Дулин А.Л., «Удмуртский государственный университет», 1996
2. Лыжная подготовка в школе: Осинцев В.В., Издательский дом «удмуртский университет», 1999
3. Методика преподавания в гимнастике школе: Петров П.К., Москва Гуманитарный издательский центр, 2000
4. Настольная книга учителя физической культуры.- Москва, «Физкультура и спорт», 2000.

#### 1. Интернет-ресурсы:

- [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru)
- <http://fizra137.narod.ru>

- <http://spo.1september.ru/urok>
- 2. **CD-диски:**
  - организация спортивной работы в школе: издательство "Учитель", 2010