

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение, 2016г.

Она направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

**Целью** школьного физического воспитания 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 цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной

трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**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 ребёнка. 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; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- 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, доброжелательно 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.

### **Метапредметные результаты**

- 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.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник 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).

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник 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.

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).



## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник 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.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник 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 легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

### **Физические упражнения.**

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

#### **Самостоятельные занятия.**

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

### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, из

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

| Содержательные линии  | Рабочие программы по классам |     |     |     |       |
|---|------------------------------|-----|-----|-----|-------|
|   | 1                            | 2   | 3   | 4   | Всего |
| Знания о физической культуре.<br>Способы физкультурной деятельности.<br>Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность | 5                            | 12  | 8   | 4   | 29    |
| Спортивно-оздоровительная деятельность:   |                              |     |     |     |       |
| - гимнастика с основами акробатики  | 11                           | 12  | 19  | 17  | 59    |
| - легкая атлетика   | 34                           | 39  | 43  | 26  | 142   |
| - строевая подготовка   | 13                           | 12  | 11  | 19  | 55    |
| - подвижные и спортивные игры   | 36                           | 27  | 21  | 36  | 120   |
| Итого   | 99                           | 102 | 102 | 102 | 405   |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС (99 Ч)**

| № п/п                             | Дата | Кол-во уроков по теме | Тема урока  | Виды учебной деятельности  |
|-----------------------------------|------|-----------------------|---|--|
| 1                                 |      | 1                     | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре | Научатся определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.   |
| 2                                 |      | 2                     | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травм.   |
| 3                                 |      | 3                     | Составление режима дня.   | Составлять индивидуальный режим дня. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. |
| <b>Лёгкая атлетика – 18 часов</b> |      |                       |   |  |
| 4                                 |      | 1                     | ТБ по легкой атлетике. Обучение построению в одну шеренгу.<br>Подвижная игра «Найди свое место»     | Научатся правильно выполнять беговую разминку, играть в подвижные игры; соблюдать правила поведения и предупреждения   |
| 5                                 |      | 2                     | Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»                             | травматизма во время занятий физическими упражнениями;   |
| 6                                 |      | 3                     | Обучение беговым упражнениям. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»       | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;   |
| 7                                 |      | 4                     | Обучение беговым упражнениям, построению в  | бегать с максимальной скоростью до 60  |

|    |    |  |                                     |  |
|----|----|--|-------------------------------------|--|
|    |    |  | колонну, шеренгу. Игра «Космонавты» | <p>м; выполнять легкоатлетические упражнения;<br/>         правильно выполнять технику прыжка в длину с места;<br/>         выполнять основные движения в метании;<br/>         пробегать в равномерном темпе 10 минут.<br/>         Получат возможность, научиться сохранять правильную осанку.</p> |
| 8  | 5  | Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте Игра «Мышеловка» |                                     |  |
| 9  | 6  | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»                             |                                     |  |
| 10 | 7  | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний»                             |                                     |  |
| 11 | 8  | Бег из различных ИП. Игра «У медведя во бору»  |                                     |  |
| 12 | 9  | Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».                              |                                     |  |
| 13 | 10 | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты   |                                     |  |
| 14 | 11 | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты   |                                     |  |
| 15 | 12 | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов.  |                                     |  |
| 16 | 13 | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень»  |                                     |  |
| 17 | 14 | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень»  |                                     |  |
| 18 | 15 | Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.   |                                     |  |
| 19 | 16 | Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.   |                                     |  |

|                                  |  |    |  |  |
|----------------------------------|--|----|--|--|
| 20                               |  | 17 | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень» |  |
| 21                               |  | 18 | Урок –соревнование. Эстафеты   |  |
| <b>Подвижные игры – 11 часов</b> |  |    |  |  |
| 22                               |  | 1  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники-спортсмены»     | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br><br>Научатся осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.<br><br>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |
| 23                               |  | 2  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется»         |  |
| 24                               |  | 3  | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.                       |  |
| 25                               |  | 4  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».                              |  |
| 26                               |  | 5  | Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай, чей голос»                              |  |
| 27                               |  | 6  | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»               |  |
| 28                               |  | 7  | Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.                       |  |
| 29                               |  | 8  | История возникновения Олимпийских игр  |  |
| 30                               |  | 9  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»                    |  |
| 31                               |  | 10 | Игры с прыжками. Игра «Пустое место»   |  |
| 32                               |  | 11 | Игры с мячом. Игра «Гонка мячей»   |  |
| 33                               |  | 12 | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»                                 |  |



|                                   |  |    |  |  |
|-----------------------------------|--|----|--|--|
| 34                                |  | 13 | Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.  |  |
| <b>Гимнастика – 11 часов</b>      |  |    |  |  |
| 35                                |  | 1  | Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».   | <p>Научатся выполнять команды и приемы, повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Освоят технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> |
| 36                                |  | 2  | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам»   |  |
| 37                                |  | 3  | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне.<br>Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров |  |
| 38                                |  | 4  | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка»                                       |  |
| 39                                |  | 5  | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»   |  |
| 40                                |  | 6  | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках.   |  |
| 41                                |  | 7  | Гимнастика. Акробатические комбинации. Игра «Перекасти – поле»                                       |  |
| 42                                |  | 8  | Гимнастика. Висы. Эстафеты.  |  |
| 43                                |  | 9  | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники-спортсмены»  |  |
| 44                                |  | 10 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты  |  |
| 45                                |  | 11 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра Мышеловка»                                     |  |
| <b>Спортивные игры – 5 часов.</b> |  |    |  |  |
| 46                                |  | 1  | Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.       | <p>Освоят универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>   |
| 47                                |  | 2  | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в   |  |

|                                     |  |    |   |  |
|-------------------------------------|--|----|---|--|
|                                     |  |    | стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»   |  |
| 48                                  |  | 3  | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу»                                  | Научатся проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.   |
| 49                                  |  | 4  | История появления упражнения с мячом  |  |
| 50                                  |  | 5  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств                                       |  |
| <b>Строевая подготовка 13 часов</b> |  |    |   |  |
| 51                                  |  | 1  | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  | Научатся правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега; правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление |
| 52                                  |  | 2  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов.  |  |
| 53                                  |  | 3  | Строевые упражнения. Перекаты, лежа на животе и из упора стоя на коленях.                 |  |
| 54                                  |  | 4  | Строевые упражнения. Акробатические элементы (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках)   |  |
| 55                                  |  | 5  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с маленькими мячами.                                    |  |
| 56                                  |  | 6  | Строевые упражнения. Акробатические элементы (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках).  |  |
| 57                                  |  | 7  | Строевые упражнения. Шаг с прискоком.   |  |
| 58                                  |  | 8  | Строевые упражнения. Шаг с прискоком. Комплекс ОРУ 1-8.                                   |  |
| 59                                  |  | 9  | Строевые упражнения. Приставные шаги. Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячом                      |  |
| 60                                  |  | 10 | Строевые упражнения. Приставные шаги. Акробатические элементы (мост, стойка на лопатках). |  |
| 61                                  |  | 11 | Строевые упражнения. Шаг галопа в сторону. Комплекс ОРУ. Повороты на 90 градусов.         |  |

|                                   |  |    |  |  |
|-----------------------------------|--|----|--|--|
| 62                                |  | 12 | Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий   | положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |
| 63                                |  | 13 | Обучение фитнес -гимнастике под музыку. Подвижные игры.  |  |
| <b>Спортивные игры – 12 часов</b> |  |    |  |  |
| 64                                |  | 1  | Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»                   | <p>Научатся выполнять упражнения с мячом, соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами.</p> <p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Получат возможность проводить подвижные игры.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических приемов.</p> |
| 65                                |  | 2  | Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».                                 |  |
| 66                                |  | 3  | Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»                                      |  |
| 67                                |  | 4  | Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.  |  |
| 68                                |  | 5  | Баскетбол. Броски мяча в корзину. Игра «Охотники и утки»   |  |
| 69                                |  | 6  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»            |  |
| 70                                |  | 7  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок» |  |
| 71                                |  | 8  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану»     |  |
| 72                                |  | 9  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч соседу»       |  |
| 73                                |  | 10 | Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»  |  |
| 74                                |  | 11 | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»               |  |

|                                   |  |    |   |  |
|-----------------------------------|--|----|---|--|
| 75                                |  | 12 | Футбол. Броски мяча в ворота. Игра: «Лучший вратарь»                                |  |
| <b>Подвижные игры 8 часов</b>     |  |    |   |  |
| 76                                |  | 1  | История появления упражнения с мячом  | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br><br>Научатся осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.<br><br>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.   |
| 77                                |  | 2  | Представление о физических упражнениях.   |  |
| 78                                |  | 3  | Организация и проведение подвижных игр.   |  |
| 79                                |  | 4  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»                     |  |
| 80                                |  | 5  | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»                                  |  |
| 81                                |  | 6  | Игры на ловкость и внимание. Игра «Жёлуди и Орехи»                                  |  |
| 82                                |  | 7  | Игры на развитие выносливости. Игра «Космонавты»                                    |  |
| 83                                |  | 8  | Подвижные игры на развитие силы и ловкости.   |  |
| <b>Лёгкая атлетика – 16 часов</b> |  |    |   |  |
| 84                                |  | 1  | Лёгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра                    | Научатся бросать мяч двумя руками из-за головы двумя руками, метать малый мяч в вертикальную цель;<br>описывать технику метания и прыжковых упражнений;<br>выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания и прыжков;<br>осваивать технику метания и прыжка;<br>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при |
| 85                                |  | 2  | Лёгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-за головы.<br>Игра «Попади в цель» |  |
| 86                                |  | 3  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра                            |  |
| 87                                |  | 4  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра                      |  |
| 88                                |  | 5  | Лёгкая атлетика. Различные прыжки. Игра «Неудобный бросок»                          |  |

|    |  |    |   |   |
|----|--|----|---|---|
| 89 |  | 6  | Лёгкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Передача»   | <p>выполнении упражнений.</p> <p>Ученик научится выполнять прыжки в длину с места, с поворотами, на одной и двух ногах.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p> |
| 90 |  | 7  | Лёгкая атлетика. Тест – прыжок в длину с места. Игра «Метко»  |   |
| 91 |  | 8  | Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты.   |   |
| 92 |  | 9  | Лёгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.   |   |
| 93 |  | 10 | Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30 метров. Игра  |   |
| 94 |  | 11 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний»               |   |
| 95 |  | 12 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут.  |   |
| 96 |  | 13 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 7 минут. Прыжки через скакалку. Игра «Верёвочка под ногами»           |   |
| 97 |  | 14 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 800 метров. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики» |   |
| 98 |  | 15 | Лёгкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия.  |   |
| 99 |  | 16 | Лёгкая атлетика. Кроссовый бег Игра «Два мороза»  |   |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС (102 Ч)

| №<br>п/п  | Дата | Кол-во<br>уроков<br>по теме | Тема урока   | Виды учебной деятельности   |
|---|------|-----------------------------|--|---|
| <b>Лёгкая атлетика – 16 часов; Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа</b> |      |                             |  |   |
| 1   |      | 1                           | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре. Составление режима дня. | Беседа «Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви».<br><br>Научатся правильно выполнять беговую разминку, играть в подвижные игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические |
| 2   |      | 2                           | ТБ по легкой атлетике. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра «Найди свое место»                                 |   |
| 3   |      | 3                           | Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра  |   |
| 4   |      | 4                           | Обучение технике бега на 30м с высокого старта.  |   |
| 5   |      | 5                           | Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу.                 |   |
| 6   |      | 6                           | Тестирование бега на 30м с высокого старта.  |   |
| 7   |      | 7                           | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»                         |   |
| 8   |      | 8                           | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний»                         |   |

|                                 |  |    |  |  |  |
|---------------------------------|--|----|--|--|--|
| 9                               |  | 9  | Бег из различных ИП. Игра «У медведя во бору»                                  | упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут.   |  |
| 10                              |  | 10 | Тестирование - Прыжок в длину с места. Игра «Тише едешь, дальше будешь».       |  |  |
| 11                              |  | 11 | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты |  |  |
| 12                              |  | 12 | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты           |  | Получат возможность научиться сохранять правильную осанку. |
| 13                              |  | 13 | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра                       |  |  |
| 14                              |  | 14 | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень»                      |  |  |
| 15                              |  | 15 | Тестирование – бег 1км. Игра «Точно в мишень»                                  |  |  |
| 16                              |  | 16 | Обучение метанию малого мяча. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»                      |  |  |
| 17                              |  | 17 | Метание малого мяча. Игра «Вышибала»   |  |  |
| 18                              |  | 18 | Метание малого мяча в цель. Игра «Точно в мишень»                              |  |  |
| 19                              |  | 19 | Тестирование – наклон вперед из положения сидя                                 |  |  |
| <b>Подвижные игры – 8 часов</b> |  |    |  |  |  |
| 20                              |  | 1  | Тестирование – метание малого мяча на дальность                                | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Научатся применять универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; излагать правила и условия |  |
| 21                              |  | 2  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра                      |  |  |
| 22                              |  | 3  | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.                   |  |  |
| 23                              |  | 4  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».                          |  |  |
| 24                              |  | 5  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Отгадай чей голос»               |  |  |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| 25   |  | 6 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены»                                  | проведения подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |
| 26   |  | 7 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»  |   |
| 27   |  | 8 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»   |   |
| <b>Способы физкультурной деятельности – 3 часа</b> |  |   |  |   |
| 28   |  | 1 | Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.   | Научатся применять универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений; моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
| 29   |  | 2 | История возникновения Олимпийских игр  |   |
| 30   |  | 3 | Физкультминутки, правила их составления и выполнения.<br>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. |   |
| <b>Подвижные игры – 5 часов</b>                    |  |   |  |   |
| 31   |  | 1 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»  | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.   |
| 32   |  | 2 | Игры с прыжками. Игра «Пустое место»   |   |
| 33   |  | 3 | Игры с мячом. Игра «Гонка мячей»   |   |
| 34   |  | 4 | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»   |   |
| 35   |  | 5 | Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.  |   |
| <b>Гимнастика – 12 часов</b>                       |  |   |  |   |
| 36   |  | 1 | Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».   | Освоят технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; универсальные умения повзаимодействию в парах и   |
| 37   |  | 2 | Тестирование – подтягивание, Гимнастика. Прыжки со скакалкой.  |   |
| 38   |  | 3 | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам»   |   |



|   |  |    |   |   |
|---|--|----|---|---|
| 39  |  | 4  | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров | группах при разучивании акробатических упражнений. Научатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 40  |  | 5  | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка»                                    |   |
| 41  |  | 6  | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»  |   |
| 42  |  | 7  | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра                                   |   |
| 43  |  | 8  | Гимнастика. Акробатические комбинации. Игра   |   |
| 44  |  | 9  | Гимнастика. Эстафеты.   |   |
| 45  |  | 10 | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники-спортсмены»   |   |
| 46  |  | 11 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке   |   |
| 47  |  | 12 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра   |   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа</b> |  |    |   |   |
| 48  |  | 1  | Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.                                   | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  |
| 49  |  | 2  | История появления упражнения с мячом  |   |
| 50  |  | 3  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств   |   |
| <b>Строевая подготовка - 12 часов</b>                     |  |    |   |   |
| 51  |  | 1  | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.  | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега;  |
| 52  |  | 2  | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.  |   |
| 53  |  | 3  | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.  |   |

|                                   |  |    |  |   |
|-----------------------------------|--|----|--|---|
| 54                                |  | 4  | Строевые упражнения. Ходьба с преодолением препятствий.                            | правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.<br><br>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения поставленной задачи. |
| 55                                |  | 5  | Строевые упражнения. Ходьба с преодолением препятствий.                            |   |
| 56                                |  | 6  | Строевые упражнения. Ходьба с преодолением препятствий.                            |   |
| 57                                |  | 7  | Строевые упражнения. Перестроение в колонну по два.                                |   |
| 58                                |  | 8  | Строевые упражнения. Подвижные игры с прыжками.                                    |   |
| 59                                |  | 9  | Строевые упражнения. Подвижные игры с прыжками.                                    |   |
| 60                                |  | 10 | Строевые упражнения. Подвижные игры с прыжками.                                    |   |
| 61                                |  | 11 | Строевые упражнения. Подвижные игры с прыжками.                                    |   |
| 62                                |  | 12 | Строевые упражнения. Подвижные игры с прыжками.                                    |   |
| <b>Спортивные игры – 16 часов</b> |  |    |  |   |
| 63                                |  | 1  | Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне» | Научатся выполнять упражнения с мячом, соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами.  |
| 64                                |  | 2  | Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».               |   |
| 65                                |  | 3  | Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»                    | Соблюдать правила взаимодействия с игроками.  |
| 66                                |  | 4  | Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.  |   |
| 67                                |  | 5  | Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Волна»                            | Получат возможность проводить подвижные игры.<br><br>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   |
| 68                                |  | 6  | Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Игра «Неудобный бросок»                           |   |
| 69                                |  | 7  | Волейбол. Обучение прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану»             |   |
| 70                                |  | 8  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения                                       |   |

|  |  |    |   |   |
|--|--|----|---|---|
|  |  |    | прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом»                                       | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.   |
| 71   |  | 9  | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.                   | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.   |
| 72   |  | 10 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч» |   |
| 73   |  | 11 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.         | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  |
| 74   |  | 12 | Волейбол. Ловля и передача мяча   |   |
| 75   |  | 13 | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, Прыжки на скакалке                                 | Моделировать действия в игровой деятельности.   |
| 76   |  | 14 | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Вышибала»          |   |
| 77   |  | 15 | Броски набивного мяча снизу из положения стоя   | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических приемов.   |
| 78   |  | 16 | Броски набивного мяча из положения сидя   |   |
| <b>Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 3 часа</b> |  |    |   |   |
| 79   |  | 1  | История появления упражнения с мячом  | Научатся применять универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений; моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
| 80   |  | 2  | Представление о физических упражнениях.   |   |
| 81   |  | 3  | Организация и проведение подвижных игр  |   |
| <b>Лёгкая атлетика – 21 час</b>  |  |    |   |   |
| 82   |  | 1  | Лёгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра                            | Научатся бросать мяч двумя руками   |
| 83   |  | 2  | Лёгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-   |   |

|    |    |  |                 |  |
|----|----|--|-----------------|--|
|    |    |  | за головы. Игра | из-за головы двумя руками, метать  |
| 84 | 3  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра                                 |                 | малый мяч в вертикальную цель;   |
| 85 | 4  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра                           |                 | выполнять прыжки в длину с места, с поворотами, на одной и двух ногах.                                     |
| 86 | 5  | Лёгкая атлетика. Различные прыжки. Игра «Неудобный бросок»                               |                 |  |
| 87 | 6  | Лёгкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места. Игра                                   |                 | Описывать технику метания и прыжковых упражнений.  |
| 88 | 7  | Лёгкая атлетика. Тест – прыжок в длину с места. Игра                                     |                 |  |
| 89 | 8  | Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча снизу из положения стоя                           |                 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания и прыжков.  |
| 90 | 9  | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x10 м. Эстафеты                      |                 |  |
| 91 | 10 | Лёгкая атлетика. Тестирование - подтягивание   |                 | Осваивать технику метания и прыжка.  |
| 92 | 11 | Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы из положения сидя                    |                 |  |
| 93 | 12 | Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты.  |                 | Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым |
| 94 | 13 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Игра                               |                 |  |
| 95 | 14 | Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30 метров. Игра                             |                 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.                   |
| 96 | 15 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. |                 |  |
| 97 | 16 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут.                           |                 |  |
| 98 | 17 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 7 минут. Прыжки через скакалку.    |                 |  |

|     |  |    |  |  |
|-----|--|----|--|--|
| 99  |  | 18 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 800м. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. |  |
| 100 |  | 19 | Легкая атлетика Тестирование – бег 1000 метров   |  |
| 101 |  | 20 | Лёгкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра  |  |
| 102 |  | 21 | Лёгкая атлетика. Тестирование - подтягивание   |  |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС (102 Ч)

| № п/п   | Дата | Кол-во уроков по теме | Тема урока   | Виды учебной деятельности  |
|---|------|-----------------------|--|--|
| <b>Знания о физической культуре –1 час; легкая атлетика – 23 часа</b> |      |                       |  |  |
| 1   |      | 1                     | Правила техники безопасности на уроках физической культуры.  | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.   |
| 2   |      | 2                     | Значение разминки. Игра «Охотники и утки».                   |  |
| 3   |      | 3                     | Техника челночного бега с высокого старта. Игра на внимание. |  |
| 4   |      | 4                     | Строевые упражнения Бег с прыжками и ускорением              | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении; выполнять строевые команды, беговую разминку, челночный бег с высокого старта; |
| 5   |      | 5                     | Развитие физических качеств                                  |  |
| 6   |      | 6                     | Измерение уровня развития основных физических качеств.       |  |
| 7   |      | 7                     | Тестирование: бег 30 метров.                                 |  |
| 8   |      | 8                     | Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше».                | ориентироваться в понятиях: физические качества;   |
| 9   |      | 9                     | Метание малого мяча на дальность с разбега                   |  |
| 10  |      | 10                    | Метание малого мяча в цель. Игра «Точно в мишень»            |  |

|                                |  |    |  |  |   |
|--------------------------------|--|----|--|--|---|
| 11                             |  | 11 | Тестирование: метание малого мяча на дальность.                    | <p>соблюдать правила поведения на уроке;</p> <p>понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития;</p> <p>выполнять бег с изменением темпа; упражнения, направленные на развитие координации движений;</p> <p>выполнять строевые команды, разминку в движении;</p> <p>разминку, направленную на развитие координации движений;</p> <p>прыжки в длину с места.</p> |   |
| 12                             |  | 12 | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения                         |  |   |
| 13                             |  | 13 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Выше ноги от земли».       |  |   |
| 14                             |  | 14 | Тестирование: «Прыжок в длину с места». Подвижная игра             |  |   |
| 15                             |  | 15 | Тестирование: «Подъем туловища из положения лежа за 30 с».         |  |   |
| 16                             |  | 16 | Обучение бегу в равномерном темпе до 6 минут. Эстафеты             |  |   |
| 17                             |  | 17 | Тестирование «Наклон вперед из положения стоя»                     |  |   |
| 18                             |  | 18 | Круговая тренировка Гладкий бег. Подвижная игра «Пустое место».    |  |   |
| 19                             |  | 19 | Тестирование «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа».    |  |   |
| 20                             |  | 20 | Бег до 8 минут. Игра «Вышибалы»                                    |  |   |
| 21                             |  | 21 | Тестирование Бег 1000 метров                                       |  |   |
| 22                             |  | 22 | Строевые упражнения. Игра «Вышибалы».                              |  |   |
| 23                             |  | 23 | Строевые упражнения: перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег |  |   |
| 24                             |  | 24 | Построения и перестроения. Подвижная игра «Ловишки парами»         |  |   |
| <b>Подвижные игры – 3 часа</b> |  |    |  |  |   |
| 25                             |  | 1  | Подвижные игры «Хвостик», «Перестрелка»                            |  | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. |
| 26                             |  | 2  | Подвижные игры «Подвижная цель», «Перебежки                        |  |   |
| 27                             |  | 3  | Подвижная игра «Круговая лапта», игры на внимание.                 |  |   |
| <b>Гимнастика - 21 час</b>     |  |    |  |  |   |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 28 | 1  | Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке | <p>Выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений</p> <p>Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Формулировать и удерживать учебную задачу; использовать установленные правила в контроле способа решений.</p> <p>Освоят технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Научатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом</p> |
| 29 | 2  | Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с перелезанием.                      |  |
| 30 | 3  | Кувырок вперед в группировке Подвижная игра «Ловишки».                          |  |
| 31 | 4  | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. Кувырок вперед     |  |
| 32 | 5  | Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»  |  |
| 33 | 6  | Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».                 |  |
| 34 | 7  | Кувырок «Вперед, назад в группировке»   |  |
| 35 | 8  | Акробатическая комбинация   |  |
| 36 | 9  | Упражнения на перекладине   |  |
| 37 | 10 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине.                                    |  |
| 38 | 11 | Разновидности висов и упоров. Игра «Попади в цель».                             |  |
| 39 | 12 | Тестирование «Вис на время». Подвижные игры                                     |  |
| 40 | 13 | Упражнения в равновесии   |  |
| 41 | 14 | Ходьба по гимнастической скамье.  |  |
| 42 | 15 | Лазание по канату   |  |
| 43 | 16 | Лазание по канату в три приема  |  |
| 44 | 17 | Подвижные игры с лазанием и перелезанием.                                       |  |
| 45 | 18 | Разнообразные прыжки через препятствия. Подвижные игры.                         |  |
| 46 | 19 | Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. Подвижные игры.                       |  |
| 47 | 20 | Опорный прыжок. Подвижные игры.   |  |
| 48 | 21 | Прыжки со скакалкой за 1 минуту   |  |

|                                  |  |   |  |  |
|----------------------------------|--|---|--|--|
|                                  |  |   |  | марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»;<br>описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  |
| <b>Спортивные игры - 9 часов</b> |  |   |  |  |
| 49                               |  | 1 | Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.   | Научатся выполнять упражнения с мячом, соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Получат возможность проводить подвижные игры. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 50                               |  | 2 | Баскетбол. Остановка в шаге                                |  |
| 51                               |  | 3 | Баскетбол. Ведение мяча.                                   |  |
| 52                               |  | 4 | Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину.            |  |
| 53                               |  | 5 | Баскетбол. Броски в корзину. Игра «Бросок мяча в колонне»  |  |
| 54                               |  | 6 | Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу.          |  |
| 55                               |  | 7 | Баскетбол. Передвижения приставными шагами.                |  |
| 56                               |  | 8 | Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Волна»    |  |
| 57                               |  | 9 | Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Игра «Неудобный бросок»   |  |
| <b>Подвижные игры - 9 часов</b>  |  |   |  |  |
| 58                               |  | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом  | Выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений<br>Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.<br>Уметь: правильно выполнять   |
| 59                               |  | 2 | Техника приема мяча снизу                                  |  |
| 60                               |  | 3 | Техника приема мяча снизу                                  |  |
| 61                               |  | 4 | Передача мяча сверху двумя руками. Правила игры в волейбол |  |
| 62                               |  | 5 | Подвижная игра «Подними предмет!»                          |  |
| 63                               |  | 6 | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».            |  |



|                                       |  |    |   |  |
|---------------------------------------|--|----|---|--|
| 64                                    |  | 7  | Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет».                      | движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.   |
| 65                                    |  | 8  | Подвижные игры разных народов.  |  |
| 66                                    |  | 9  | Прыжки на скакалке  |  |
| <b>Строевая подготовка - 12 часов</b> |  |    |   |  |
| 67                                    |  | 1  | Строевые упражнения. Перестроение.  | <p>Уметь: правильно выполнять движения при прыжке;</p> <p>прыгать в длину с места и с разбега; правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения поставленной задачи.</p> |
| 68                                    |  | 2  | Строевые упражнения. Перестроение.  |  |
| 69                                    |  | 3  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении. |  |
| 70                                    |  | 4  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении. |  |
| 71                                    |  | 5  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении. |  |
| 72                                    |  | 6  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении. |  |
| 73                                    |  | 7  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении. |  |
| 74                                    |  | 8  | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами.                |  |
| 75                                    |  | 9  | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами.                |  |
| 76                                    |  | 10 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  |  |
| 77                                    |  | 11 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  |  |
| 78                                    |  | 12 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  |  |
| <b>Лёгкая атлетика - 24 часа</b>      |  |    |   |  |
| 79                                    |  | 1  | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Игра «Из обруча в обруч».          | <p>Научатся выполнять разминку; технику высокого старта;</p> <p>технику поворотов в челночном</p>  |
| 80                                    |  | 2  | Бег с прыжками и ускорением Высокий старт   |  |

|     |  |    |   |   |
|-----|--|----|---|---|
| 81  |  | 3  | Гладкий бег по стадиону.  | беге;<br>челночный бег;<br>выполнять бег на 30 м;<br>метание мяча на дальность;<br>выполнять игровую разминку;<br>играть в спортивные и подвижные игры.<br>Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении;<br>выполнять строевые команды, беговую разминку, челночный бег с высокого старта;<br>ориентироваться в понятиях: физические качества;<br>соблюдать правила поведения на уроке;<br>понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития;<br>выполнять бег с изменением темпа; упражнения, направленные на развитие координации движений;<br>выполнять строевые команды, разминку в движении;<br>разминку, направленную на развитие координации движений;<br>прыжки в длину с места. |
| 82  |  | 4  | Тестирование: «Поднимание туловища из положения лежа на спине»            |   |
| 83  |  | 5  | Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом и прыжками                         |   |
| 84  |  | 6  | Тестирование: «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа»           |   |
| 85  |  | 7  | Тестирование: «Наклон вперед из положения стоя».                          |   |
| 86  |  | 8  | Развитие физических качеств. Прыжки в длину с места.                      |   |
| 87  |  | 9  | Круговая тренировка.  |   |
| 88  |  | 10 | Тестирование: «Бросок мяча в горизонтальную цель».                        |   |
| 89  |  | 11 | Прыжок в длину с места. Игра «Хвостик».                                   |   |
| 90  |  | 12 | Тестирование: «Прыжок в длину с места».                                   |   |
| 91  |  | 13 | Измерение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры                    |   |
| 92  |  | 14 | Круговая тренировка. Игра «Хвостик».                                      |   |
| 93  |  | 15 | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». |   |
| 94  |  | 16 | Тестирование: «Бег 30 м».   |   |
| 95  |  | 17 | Метание малого мяча в цель. Игра «Точно в мишень»                         |   |
| 96  |  | 18 | Тестирование: «Челночный бег 3x10 м».                                     |   |
| 97  |  | 19 | Тестирование: «Метания мяча на дальность».                                |   |
| 98  |  | 20 | «Обучение бегу в равномерном темпе до 6 минут.                            |   |
| 99  |  | 21 | Тестирование: «Бег 1000 м». Игра  |   |
| 100 |  | 22 | Подвижные и спортивные игры   |   |
| 101 |  | 23 | Эстафеты с мячом. Круговая тренировка. Игра                               |   |
| 102 |  | 24 | Тестирование: Бег 60 метров   |   |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС (102 Ч)

| №<br>п/п                          | Дата | №<br>урока<br>по<br>теме | Тема урока  | Виды учебной деятельности  |
|-----------------------------------|------|--------------------------|---|--|
| <b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b> |      |                          |   |  |
| 1                                 |      | 1                        | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Ходьба различными способами с различным положением рук.                            | Выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений<br>Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. |
| 2                                 |      | 2                        | Бег: обычный, с изменением направления движения, с изменением длины шага, с ускорением от 10 до 15 м.               |  |
| 3                                 |      | 3                        | Ходьба под счет с изменением длины шага. Бег: обычный в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. |  |
| 4                                 |      | 4                        | Ходьба под счет с изменением длины шага. Бег 30 м на  |  |

|                                  |    |  |  |  |
|----------------------------------|----|--|--|--|
|                                  |    |  | скорость. Эстафета   | <p>движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега; правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения.</p> |
| 5                                | 5  | Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр.       |  |  |
| 6                                | 6  | Бег 60 м на скорость. Равномерный медленный бег до 3 мин. Подвижные игры.                                |  |  |
| 7                                | 7  | Прыжки: с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см.              |  |  |
| 8                                | 8  | Метание малого мяча с места на дальность, на точность с расстояния 3-4 м. Эстафета «Вызов номеров».      |  |  |
| 9                                | 9  | Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность, на точность с расстояния 3-4 м         |  |  |
| 10                               | 10 | Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Эстафета.  |  |  |
| 11                               | 11 | Обучение элементам эстафет. Подвижные игры.  |  |  |
| 12                               | 12 | Обучение элементам эстафет. Игры с элементами волейбола.   |  |  |
| 13                               | 13 | Обучение элементам эстафет. Игры с использованием спортивного инвентаря.                                 |  |  |
| 14                               | 14 | Обучение элементам эстафет. Игры с элементами баскетбола.  | <p>Уметь: бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> |  |
| 15                               | 15 | Обучение элементам эстафет. Прыжки со скакалкой.   |  |  |
| <b>Подвижные игры (15 часов)</b> |    |  |  |  |
| 16                               | 1  | ТБ на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. | <p>Выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений</p> <p>Уметь: правильно выполнять</p>                              |  |
| 17                               | 2  | Ловля и передача мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге.                                   |  |  |
| 18                               | 3  | Броски мяча, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча, стоя на месте и в движении по прямой.                 |  |  |

|  |    |  |  |  |
|--|----|--|--|--|
| 19   | 4  | Броски мяча, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча, стоя на месте и в движении по прямой. | движения при ходьбе и беге.<br>Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.   |  |
| 20   | 5  | Передачи и остановки мяча ногами, стоя на месте. Подвижные игры.                         |  |  |
| 21   | 6  | Передачи и остановки мяча ногами, стоя на месте. Подвижные игры.                         |  |  |
| 22   | 7  | Удары и ведение мяча, стоя на месте и в движении. Подвижные игры                         |  |  |
| 23   | 8  | Удары и ведение мяча, стоя на месте и в движении. Подвижные игры                         |  |  |
| 24   | 9  | Подвижные игры: «Мяч водящему», «Кто дальше бросит».                                     |  |  |
| 25   | 10 | Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Метко в цель».   |  |  |
| 26   | 11 | Обучение элементам эстафет. Подвижные игры.  |  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br>Формулировать и удерживать учебную задачу; использовать установленные правила в контроле способа решений. Уметь: бегать в равномерном темпе; чередовать бег и ходьбу |
| 27   | 12 | Обучение элементам эстафет. Игры с элементами волейбола.                                 |  |  |
| 28   | 13 | Обучение элементам эстафет. Игры с использованием спортивного инвентаря.                 |  |  |
| 29   | 14 | Обучение элементам эстафет. Игры с элементами баскетбола.                                |  |  |
| 30   | 15 | Обучение элементам эстафет. Прыжки со скакалкой.   |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)</b> |    |  |  |  |
| 31   | 1  | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Группировка и перекаты в группировке.   | Выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений<br>Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. |  |
| 32   | 2  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов.   |  |  |
| 33   | 3  | Строевые упражнения. Перекаты, лежа на животе и из упора стоя на коленях.                |  |  |
| 34   | 4  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ под музыку.  |  |  |
| 35   | 5  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми мячами.                                       |  |  |

|                                       |    |   |  |
|---------------------------------------|----|---|--|
| 36                                    | 6  | Строевые упражнения. Акробатические элементы (кувырок вперёд, мост, стойка на лопатках)                 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   |
| 37                                    | 7  | Строевые упражнения. Шаг с прискоком.   |  |
| 38                                    | 8  | Строевые упражнения. Шаг с прискоком. Стойка на носках и на одной ноге.                                 |  |
| 39                                    | 9  | Строевые упражнения. Приставные шаги. Комплекс ОРУ.   |  |
| 40                                    | 10 | Строевые упражнения. Приставные шаги. Комплекс ОРУ. Акробатические элементы (мост, стойка на лопатках). |  |
| 41                                    | 11 | Строевые упражнения. Шаг галопа в сторону. Гимнастическая полоса препятствий.                           |  |
| 42                                    | 12 | Строевые упражнения. Шаг галопа в сторону. Комплекс ОРУ.  |  |
| 43                                    | 13 | Обучение фитнес - гимнастике под музыку. Подвижные игры.  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   |
| 44                                    | 14 | Игры с элементами волейбола.  |  |
| 45                                    | 15 | Обучение фитнес - гимнастике под музыку. Игры с использованием спортивного инвентаря.                   |  |
| 46                                    | 16 | Гимнастика для профилактики плоскостопия и искривления позвоночника на гимнастических ковриках.         |  |
| 47                                    | 17 | Игры с элементами баскетбола. Прыжки со скакалкой.  |  |
| <b>Строевые упражнения (19 часов)</b> |    |   |  |
| 48                                    | 1  | Строевые упражнения. Перестроение.  | Выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений<br>Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. |
| 49                                    | 2  | Строевые упражнения. Перестроение.  |  |
| 50                                    | 3  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении.                       |  |
| 51                                    | 4  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении.                       |  |
| 52                                    | 5  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по   |  |

|                                  |    |   |                                   |  |
|----------------------------------|----|---|-----------------------------------|--|
|                                  |    |   | одному в колонны по 3 в движении. | Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.<br>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. |
| 53                               | 6  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении.               |                                   |  |
| 54                               | 7  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по 3 в движении.               |                                   |  |
| 55                               | 8  | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами.                              |                                   |  |
| 56                               | 9  | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами.                              |                                   |  |
| 57                               | 10 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  |                                   |  |
| 58                               | 11 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  |                                   |  |
| 59                               | 12 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  |                                   |  |
| 60                               | 13 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  |                                   |  |
| 61                               | 14 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  |                                   |  |
| 62                               | 15 | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.  |                                   |  |
| 63                               | 16 | Гимнастика под музыку. Игры с элементами волейбола.   |                                   |  |
| 64                               | 17 | Обучение элементам эстафет. Игры с использованием спортивного инвентаря.                        |                                   |  |
| 65                               | 18 | Прыжки со скакалкой. Игры с элементами баскетбола.  |                                   |  |
| 66                               | 19 | Гимнастика для профилактики плоскостопия и искривления позвоночника на гимнастических ковриках. |                                   |  |
| <b>Подвижные игры (21 часов)</b> |    |   |                                   |  |
| 67                               | 1  | ТБ на занятиях подвижными играми. Разминка. Ловля и   | Выполнять правила поведения и     |  |

|    |    |   |  |   |
|----|----|---|--|---|
|    |    |   | передача мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. | <p>технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений</p> <p>Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.</p> <p>Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель;</p> <p>метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Формулировать и удерживать</p> |
| 68 | 2  | Ловля и передача мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Подвижные игры.  |  |   |
| 69 | 3  | Броски мяча, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча, стоя на месте и в движении по прямой.                                      |  |   |
| 70 | 4  | Броски мяча, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча, стоя на месте и в движении по прямой.                                      |  |   |
| 71 | 5  | Передачи и остановки мяча ногами, стоя на месте. Подвижные игры   |  |   |
| 72 | 6  | Передачи и остановки мяча ногами, стоя на месте. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». |  |   |
| 73 | 7  | Удары и ведение мяча, стоя на месте и в движении. Подвижные игры.   |  |   |
| 74 | 8  | Удары и ведение мяча, стоя на месте и в движении. Подвижные игры.   |  |   |
| 75 | 9  | Подвижные игры: «Мяч водящему», «Кто дальше бросит».  |  |   |
| 76 | 10 | Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Метко в цель».  |  |   |
| 77 | 11 | Подвижные игры: «Гуси-гуси», «Точный расчет».   |  |   |
| 78 | 12 | Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Точный расчет».   |  |   |
| 79 | 13 | Подвижные игры: «Волк во рву», «Лисы и куры».   |  |   |
| 80 | 14 | Подвижные игры: «Школа мячей», «Кто дальше бросит».   |  |   |
| 81 | 15 | Подвижные игры-эстафеты.  |  |   |
| 82 | 16 | Подвижные игры-эстафеты.  |  |   |
| 83 | 17 | Обучение элементам эстафет. Подвижные игры.   |  |   |
| 84 | 18 | Обучение элементам эстафет. Игры с элементами волейбола.  |  |   |



|                                   |    |   |  |
|-----------------------------------|----|---|--|
| 85                                | 19 | Обучение элементам эстафет. Игры с использованием спортивного инвентаря.                                  | учебную задачу; использовать установленные правила в контроле способа решений. Уметь: бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу  |
| 86                                | 20 | Обучение элементам эстафет. Игры с элементами баскетбола.   |  |
| 87                                | 21 | Обучение элементам эстафет. Прыжки со скакалкой.  |  |
| <b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b> |    |   |  |
| 88                                | 1  | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Ходьба под счет различными способами с различным положением рук.         | Выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений<br>Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.<br>Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега; правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.<br>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
| 89                                | 2  | Бег: обычный, с изменением направления движения, с изменением длины шага, с ускорением от 10 до 15 м      |  |
| 90                                | 3  | Ходьба с изменением длины шага. Бег: обычный в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодоление препятствий. |  |
| 91                                | 4  | Ходьба с изменением длины шага. Бег 60 м на скорость.   |  |
| 92                                | 5  | Сочетание различных видов ходьбы. Равномерный медленный бег до 3 мин.                                     |  |
| 93                                | 6  | Прыжки: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр. Бег 200 м на скорость.                   |  |
| 94                                | 7  | Прыжки: с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см.               |  |
| 95                                | 8  | Метание мяча с места на дальность, на точность с расстояния 3-4 м.  |  |
| 96                                | 9  | Прыжки: тройной прыжок с места, с приземлением на обе ноги. Челночный бег 3x5 и 3x10 м.                   |  |
| 97                                | 10 | Прыжки: тройной прыжок с места, с приземлением на обе ноги. Подвижные игры.                               |  |
| 98                                | 11 | Обучение элементам эстафет. Подвижные игры.   |  |
| 99                                | 12 | Обучение элементам эстафет. Игры с элементами волейбола.  |  |

|     |    |   |   |
|-----|----|---|---|
| 100 | 13 | Обучение элементам эстафет. Прыжки со скакалкой. Игры с использованием спортивного инвентаря. | дальность и на заданное расстояние.             |
| 101 | 14 | Обучение элементам эстафет. Прыжки со скакалкой. Игры с элементами баскетбола.                | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке. |
| 102 | 15 | Прыжки со скакалкой. Игры с элементами баскетбола   |   |

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный      | «4»                           | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или       |

|            |     |   |
|------------|-----|---|
|            |     | не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.  |
| Базовый    | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.      |

**Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.  |
| Повышенный      | «4»                           | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов  |
| Базовый         | «3»                           | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный      | «2»                           | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы   |

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

| Уровни усвоения | Отметка по | Показатели выполнения |
|-----------------|------------|-----------------------|
|-----------------|------------|-----------------------|

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

**Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий         | «5»                           | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги              |
| Повышенный      | «4»                           | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый         | «3»                           | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с  |

|            |     |   |
|------------|-----|---|
|            |     | помощью учителя или не выполняется один из пунктов            |
| Пониженный | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

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

**Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий         | «5»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный      | «4»                           | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок   |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
| Базовый    | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.  |

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

**Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий         | «5»                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо</li> </ul> |

|            |     |   |
|------------|-----|---|
|            |     | <p>читается)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>   |
| Повышенный | «4» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>  |
| Базовый    | «3» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul> |
| Пониженный | «2» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>  |

**Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;<br>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;<br>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;<br>5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный      | «4»                           | Допускаются:<br>1. замечания по оформлению реферата;<br>2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.  |
| Базовый         | «3»                           | Замечания:<br>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;<br>2. затруднения в изложении, аргументировании.<br>3. отсутствие презентации.  |
| Пониженный      | «2»                           | Отсутствие всех вышеперечисленных требований.   |

**Для тестов определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения                             |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Исходный показатель соответствует высокому уровню |



|            |     |   |
|------------|-----|---|
|            |     | подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста  |
| Базовый    | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту  |
| Пониженный | «2» | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности   |

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

### Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов

| Учебные нормативы 1 класс МАЛЬЧИКИ |                               |     |      |      |
|------------------------------------|-------------------------------|-----|------|------|
| №                                  | Упражнение                    | «5» | «4»  | «3»  |
| 1                                  | Прыжок в длину с места (см)   | 140 | 115  | 100  |
| 2                                  | Метание набивного мяча (см)   | 295 | 235  | 195  |
| 3                                  | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| 4                                  | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40  | 30   | 15   |

|    |                               |                   |      |      |
|----|-------------------------------|-------------------|------|------|
| 5  | Поднимание туловища за 1 мин. | 30                | 26   | 18   |
| 6  | Наклон вперёд сидя (см)       | +9                | +3   | +1   |
| 7  | Бег 60 м. (сек)               | 6.1               | 6.9  | 7.0  |
| 8  | Метание малого мяча 150г (м)  | 20                | 15   | 10   |
| 9  | Подтягивание в висе (раз)     | 4                 | 2    | 1    |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км.         | 8.30              | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 9                 | 7    | 5    |
| 12 | Лазание по канату (м)         | 3                 | 2    | 1    |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |      |      |

#### Учебные нормативы 1 класс ДЕВОЧКИ

| № | Упражнение                    | «5»   | «4»  | «3»  |
|---|-------------------------------|-------|------|------|
| 1 | Прыжок в длину с места (см)   | 130   | 110  | 90   |
| 2 | Метание набивного мяча (см)   | 245   | 220  | 200  |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 10.2  | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50    | 30   | 20   |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 18    | 15   | 13   |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см)       | +12,5 | +6   | +2   |
| 7 | Бег 60 м. (сек)               | 6.6   | 7.4  | 7.5  |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м)  | 15    | 10   | 5    |

|    |                               |                   |      |       |
|----|-------------------------------|-------------------|------|-------|
| 9  | Подтягивание в висе (раз)     | 12                | 8    | 2     |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км.         | 9.00              | 9.30 | 10.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 8.8               | 6.8  | 4.8   |
| 12 | Лазание по канату (м)         | 3                 | 2    | 1     |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |      |       |

### Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

| Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ |                               |     |     |      |
|------------------------------------|-------------------------------|-----|-----|------|
| №                                  | Упражнение                    | «5» | «4» | «3»  |
| 1                                  | Прыжок в длину с места (см)   | 145 | 130 | 110  |
| 2                                  | Метание набивного мяча (см)   | 310 | 245 | 215  |
| 3                                  | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4                                  | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50  | 40  | 30   |
| 5                                  | Поднимание туловища за 1 мин. | 32  | 28  | 20   |
| 6                                  | Наклон вперёд сидя (см)       | +9  | +4  | +3   |
| 7                                  | Бег 60 м. (сек)               | 5.4 | 6.5 | 7.1  |
| 8                                  | Метание малого мяча 150г (м)  | 23  | 18  | 13   |

|  |                               |                   |            |            |
|--|-------------------------------|-------------------|------------|------------|
| 9  | Подтягивание в висе (раз)     | 4                 | 2          | 1          |
| 10                                       | Ходьба на лыжах 1 км.         | 8.00              | 8.30       | 9.00       |
| 11                                       | Прыжок в длину с разбега (см) | 9                 | 7          | 5          |
| 12                                       | Лазание по канату (м)         | 3                 | 2          | 1          |
| 13                                       | Кросс 1000 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |            |            |
| <b>Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ</b> |                               |                   |            |            |
| <b>№</b>                                 | <b>Упражнение</b>             | <b>«5»</b>        | <b>«4»</b> | <b>«3»</b> |
| 1  | Прыжок в длину с места (см)   | 135               | 125        | 100        |
| 2  | Метание набивного мяча (см)   | 280               | 215        | 175        |
| 3  | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 9.7               | 10.4       | 11.2       |
| 4  | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80                | 35         | 20         |
| 5  | Поднимание туловища за 1 мин. | 23                | 17         | 13         |
| 6  | Наклон вперёд сидя (см)       | +12               | +8         | +4         |
| 7  | Бег 60 м. (сек)               | 5.6               | 6.7        | 7.3        |
| 8  | Метание малого мяча 150г (м)  | 17                | 12         | 7          |
| 9  | Подтягивание в висе (раз)     | 10                | 5          | 3          |
| 10                                       | Ходьба на лыжах 1 км.         | 8.30              | 9.00       | 9.30       |
| 11                                       | Прыжок в длину с разбега (см) | 8.8               | 6.8        | 4.8        |
| 12                                       | Лазание по канату (м)         | 3                 | 2          | 1          |
| 13                                       | Кросс 1000 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |            |            |

### Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

| <b>Учебные нормативы 3 класс МАЛЬЧИКИ</b> |                               |                   |            |            |
|---|-------------------------------|-------------------|------------|------------|
| <b>№</b>                                  | <b>Упражнение</b>             | <b>«5»</b>        | <b>«4»</b> | <b>«3»</b> |
| 1   | Прыжок в длину с места (см)   | 150               | 140        | 120        |
| 2   | Метание набивного мяча (см)   | 360               | 270        | 220        |
| 3   | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 8.8               | 9.3        | 9.9        |
| 4   | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60                | 50         | 40         |
| 5   | Поднимание туловища за 1 мин. | 36                | 30         | 24         |
| 6   | Наклон вперед сидя (см)       | +9                | +5         | +3         |
| 7   | Бег 60 м. (сек)               | 5.1               | 6.2        | 6.8        |
| 8   | Метание малого мяча 150г (м)  | 27                | 22         | 17         |
| 9   | Подтягивание в висе (раз)     | 5                 | 3          | 1          |
| 10  | Ходьба на лыжах 1 км.         | 7.00              | 7.30       | 8.00       |
| 11  | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.5              | 9          | 6          |
| 12  | Лазание по канату (м)         | 4                 | 3          | 1          |
| 13  | Кросс 1500 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |            |            |
| <b>Учебные нормативы 3 класс ДЕВОЧКИ</b>  |                               |                   |            |            |
| <b>№</b>                                  | <b>Упражнение</b>             | <b>«5»</b>        | <b>«4»</b> | <b>«3»</b> |
| 1   | Прыжок в длину с места (см)   | 145               | 130        | 110        |
| 2   | Метание набивного мяча (см)   | 345               | 265        | 215        |
| 3   | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 9.3               | 9.8        | 10.4       |

|    |                               |                   |      |      |
|----|-------------------------------|-------------------|------|------|
| 4  | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90                | 40   | 25   |
| 5  | Поднимание туловища за 1 мин. | 25                | 20   | 15   |
| 6  | Наклон вперёд сидя (см)       | +12               | +9   | +6   |
| 7  | Бег 60 м. (сек)               | 5.3               | 6.5  | 7.0  |
| 8  | Метание малого мяча 150г (м)  | 19                | 15   | 10   |
| 9  | Подтягивание в висе (раз)     | 12                | 6    | 5    |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км.         | 7.30              | 8.00 | 8.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.1              | 8.8  | 5    |
| 12 | Лазание по канату (м)         | 4                 | 3    | 1    |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |      |      |

### Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

| Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ |                               |     |     |     |
|------------------------------------|-------------------------------|-----|-----|-----|
| №                                  | Упражнение                    | «5» | «4» | «3» |
| 1                                  | Прыжок в длину с места (см)   | 155 | 145 | 125 |
| 2                                  | Метание набивного мяча (см)   | 380 | 310 | 270 |
| 3                                  | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4                                  | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70  | 60  | 55  |
| 5                                  | Поднимание туловища за 1 мин. | 37  | 31  | 25  |
| 6                                  | Наклон вперёд сидя (см)       | +9  | +5  | +3  |
| 7                                  | Бег 60 м. (сек)               | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8                                  | Метание малого мяча 150г (м)  | 31  | 26  | 22  |

|  |                               |                   |            |            |
|--|-------------------------------|-------------------|------------|------------|
| 9  | Подтягивание в висе (раз)     | 5                 | 3          | 2          |
| 10                                       | Ходьба на лыжах 1 км.         | 6.45              | 7.15       | 7.45       |
| 11                                       | Прыжок в длину с разбега (см) | 300               | 260        | 220        |
| 12                                       | Лазание по канату (м)         | 4                 | 3          | 2          |
| 13                                       | Кросс 1500 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |            |            |
| <b>Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ</b> |                               |                   |            |            |
| <b>№</b>                                 | <b>Упражнение</b>             | <b>«5»</b>        | <b>«4»</b> | <b>«3»</b> |
| 1  | Прыжок в длину с места (см)   | 150               | 135        | 115        |
| 2  | Метание набивного мяча (см)   | 350               | 275        | 235        |
| 3  | «Челночный бег» 4х9 м (сек.)  | 9.1               | 9.6        | 10.2       |
| 4  | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100               | 60         | 40         |
| 5  | Поднимание туловища за 1 мин. | 27                | 22         | 15         |
| 6  | Наклон вперёд сидя (см)       | +12               | +9         | +6         |
| 7  | Бег 60 м. (сек)               | 5.2               | 6.3        | 6.8        |
| 8  | Метание малого мяча 150г (м)  | 20                | 16         | 13         |
| 9  | Подтягивание в висе (раз)     | 13                | 7          | 5          |
| 10                                       | Ходьба на лыжах 1 км.         | 7.15              | 7.45       | 8.15       |
| 11                                       | Прыжок в длину с разбега (см) | 260               | 220        | 180        |
| 12                                       | Лазание по канату (м)         | 4                 | 3          | 2          |
| 13                                       | Кросс 1500 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |            |            |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

| №<br>п/п  | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения   |
|-----------|--|
| <b>1.</b> | <b>Основная литература для учителя</b>   |
| 1.1.      | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. |
| 1.2.      | ФГОС НОО. Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010                                |
| 1.3.      | Рабочая программа по физической культуре   |
| <b>2.</b> | <b>Дополнительная литература для учителя</b>   |
| 2.1.      | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»                           |
| 2.2.      | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.                             |
| 2.3.      | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.                   |



|           |  |
|-----------|--|
| 2.4.      | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. «Я иду на урок». Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.   |
| 2.5.      | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.   |
| 2.6.      | И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии», Москва, Илекса,2004  |
| <b>3.</b> | <b>Интернет-ресурсы</b>  |
| 3.1.      | <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  |
| 3.2.      | <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  |
| 3.3.      | <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. |
| 3.4.      | <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>  |
| 3.5.      | <a href="http://obg-fizkultura.ru">http://obg-fizkultura.ru</a>  |
| <b>4.</b> | <b>Технические средства обучения</b>   |
| 4.1.      | Музыкальный центр  |
| 4.2.      | Аудиозаписи  |
| 4.3.      | Проектор   |
| 4.4.      | Экран  |
| 4.5.      | Ноутбук  |
| 4.6.      | Видеоматериалы   |
| <b>5.</b> | <b>Учебно-практическое оборудование</b>  |
| 5.1.      | Стенка гимнастическая  |
| 5.2.      | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)   |
| 5.3.      | Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)   |
| 5.4.      | Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1кг, 2 кг.   |
| 5.5.      | Скакалка детская   |
| 5.6.      | Мат гимнастический   |
| 5.7.      | Кегли  |

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 5.8. | Обруч пластмассовый             |
| 5.9. | Конусы стартовые                |
| 5.10 | Рулетка измерительная           |
| 5.11 | Щит баскетбольный тренировочный |
| 5.12 | Сетка волейбольная              |
| 5.13 | Аптечка                         |