

Рассмотрено на заседании  
Методического объединения  
«24» августа 2018 г.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от 24.08.2018 г. Протокол № 13

Утверждена  
Приказом директора школы № 186  
от 24.08.2018 г.

М.П. «Лудорвайская СОШ

им. Героя  
Советского Союза  
А.М. Лушмакова»



Составлена на основе  
требований к федеральным  
государственным образовательным  
стандартам начального  
общего образования

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

на 2018-2022 годы

1-4 класс

Составитель(и) Тугаева А.В., Тимофеева Л.С., Ершова Н.Б., Соколов Г.Н.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре в основной школе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012г., статьи 12, 13
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Уставом МБОУ «Лудорвайская СОШ им. Героя Советского Союза А.М. Лушникова»;
- локальным актом «Положение о рабочей программе»
- Основной образовательной программой основного общего образования;
- Примерными программами по учебным предметам.

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

## Планируемые результаты.

В результате изучения всех без исключения предметов при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Личностные универсальные учебные действия.

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

***Регулятивные универсальные учебные действия.***

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

***Познавательные универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1643. - См. предыдущую редакцию)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников развиваются такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

### ***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного***

#### **Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2-3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;



- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

### ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации***

#### **Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливая простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

### ***Работа с текстом: оценка информации***

#### **Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

### **Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. На занятиях внеурочной деятельности «Проектная деятельность» учащиеся получают возможность приобрести опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете; осознать возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Выпускники научатся:

1. Оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации;
2. Планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

*Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером (проводится за счет тематических классных часов)*

**Выпускник научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

*Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных (внеурочная деятельность «Проектная деятельность»)*

**Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию; набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться** использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

*Обработка и поиск информации (внеурочная деятельность «Проектная деятельность»)*

**Выпускник научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, контролируемом Интернете; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

**Выпускник получит возможность** научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

*Создание, представление и передача сообщений (внеурочная деятельность «Проектная деятельность»)*

**Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

## **Выпускник получит возможность научиться:**

- представлять данные;

**Предметные результаты** освоения учебного предмета Физическая культура отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1643. - См. предыдущую редакцию)

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

## ***Знания о физической культуре***

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## ***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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
  - плавать, в том числе спортивными способами;
  - выполнять передвижения на лыжах.
- Выполнять нормы ГТО.

## Содержание учебного предмета.

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. 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, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание- теоретическая часть** - виды и способы плавания, правила поведения на воде. .

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

---

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

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

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

### **На материале лёгкой атлетики**

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

- бег 30 м, 60 м, 1000 м.;
- челночный бег;
- прыжок в длину с места и с разбега;
- подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лежа на низкой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на лыжах 1,2 км.

## Тематическое планирование

По физической культуре

Классы – 1

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015г.).

Учебник –

-Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2016



## Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

### 1 класс

| № | Наименование разделов  | Тема урока   | Количество часов | Единицы содержания  |
|---|------------------------|--|------------------|---|
| 1 | Легкая атлетика -18 ч. | Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры.<br>Строевые команды.<br>Высокий старт. | 1                | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br>Беговые упражнения, высокий старт с последующим ускорением.<br>Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений   |
|   |                        | Возникновение физической культуры и спорта.<br>Техника выполнения прыжков              | 1                | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  |
|   |                        | <b>3.Контрольный урок</b> – бег 30 м.<br>Подвижные игры на быстроту                    | 1                | 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.  |
|   |                        | 4.Техника выполнения прыжка в длину с места<br>Подвижные игры на прыгучесть.           | 1                | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением в длину.<br>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.   |
|   |                        | <b>5.Контрольный урок</b> – прыжок в длину с места                                     | 1                | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением в длину  |
|   |                        | 6. Техника длительного бега  | 1                | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. |
|   |                        | 7. Техника метания мяча  | 1                | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  |
|   |                        | <b>8.Контрольный урок:</b><br>- бег 500 м на результат.                                | 1                | 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   |
|   |                        | 9.Совершенствование метания мяча на дальность.   | 1                | Метание: малого мяча на дальность   |

|          |                             |   |   |   |
|----------|-----------------------------|---|---|---|
|          |                             | 10.Обучение метанию малого мяча в цель:<br>- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 2-4 м.<br>Подвижные игры с мячом | 1 | Метание малого мяча в цель<br><br>Метание малого мяча в цель  |
|          |                             | 11.Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты  | 1 | Метание малого мяча в цель  |
|          |                             | 12. <b>Контрольный урок</b><br>-метание мяча в вертикальную цель.<br>Подвижные игры   | 1 | Метание малого мяча в цель  |
|          |                             | 13-15.Обучение технике прыжка в высоту<br>Подвижные игры с прыжками.  | 3 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту; спрыгивание и запрыгивание.   |
|          |                             | 16-17. Упражнения с малым мячом «Школа мяча»  | 1 | броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие ловкости.  |
|          |                             | 18. Режим дня и личная гигиена<br>Показ презентации.  | 1 | 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). |
| <b>3</b> | <b>Подвижные игры -9 ч.</b> | 19-20.Игры на закрепления навыков метания мяча в цель в подвижных играх   | 2 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).<br>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |
|          |                             | 21.Подвижные игры, эстафеты на развитие ловкости и быстроты   | 1 |   |
|          |                             | 22-23. Игры народов мира.   | 2 | Подвижные игры разных народов.  |
|          |                             | 24.Корригирующая гимнастика для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.  | 1 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.   |
|          |                             | 25.Преодоление полосы препятствий.  | 1 | Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением  |

|    |                       |  |   |   |
|----|-----------------------|--|---|---|
|    |                       | Подвижные игры на развитие ловкости.   |   | и остановками в заданной позе;  |
|    |                       | 26-27. Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты. Двигательный режим во время каникул.   | 2 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.   |
| 4. | Спортивные игры -9 ч. | 28-29.Инструктаж по ОТ на уроках спортивных и подвижных игр.<br>Баскетбол – ловля и передача мяча двумя от груди.<br>Эстафеты с мячом. | 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.<br>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. |
|    |                       | 30-31. Баскетбол – броски мяча двумя руками снизу.<br>Подвижные игры на совершенствование бросков.                                     | 2 |   |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   |  | 32. Подвижные игры с элементами баскетбола.  | 1 | Подвижные игры на материале баскетбола.  |
|   |  | 33-34.Футбол –элементы футбола<br>Футбол – двухсторонняя учебная игра.   | 2 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.   |
|   |  | 35-36. Подвижные игры с элементами футбола и баскетбола.   | 2 | Подвижные игры на материале баскетбола, футбола.   |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики – 12 ч. | 37.Инструктаж по ОТ на уроках спортивной гимнастики.<br>1.Строевые команды<br>Акробатика- упоры, группировка, кувырок вперед | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.<br>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в |
|   |  | 38. Строевые команды-<br>Акробатика  | 1 |  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  |  |   |   | приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); |
|  |  | 39-40. Гимнастические упражнения прикладного характера – лазание по гимнастической стенке. Ползание по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  |
|  |  | 41-42. Гимнастическая полоса препятствий  | 2 |  |
|  |  | 43. Висы – вис на прямых и согнутых руках.<br><b>Контрольный урок</b> – вис на согнутых руках на время                                    | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.   |
|  |  | 44. <b>Контрольный урок</b> – подтягивание из виса лежа. – Упражнения на равновесие.  | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы<br>Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;   |
|  |  | 45-47. Танцевальные упражнения – флеш моб 7.  | 3 |  |
|  |  | 48. Корректирующая гимнастика на осанку   | 1 | Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета..                      |

|   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| 6 | Лыжная подготовка<br>24 ч.                                  | 49. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки.                                       | 1  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.        |   |
|   |   | 50-51. Строевые команды – «Обучение поворотам «переступанием», ступающий шаг.           | 2  | Передвижение на лыжах; повороты.<br>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); |   |
|   |   | 52. <i>Контрольный урок</i> – повороты переступанием<br>Ступающий шаг<br>Подвижные игры | 1  |  |   |
|   |   | 53-54. Обучение скользящему шагу  | 2  | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов               |   |
|   |   | 55. Совершенствование скользящего шага.   | 1  |  |   |
|   |   | 56. <i>Контрольный урок</i> – - техника скользящего шага.<br>Подвижные игры.            | 1  |  |   |
|   |   | 57-59. Обучение технике спуска с горы в основной стойке, подъему в гору «лесенкой»      | 3  | Передвижение на лыжах; повороты, спуски; подъёмы; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;  |   |
|   |   | 60. <i>Контрольный урок</i> -техника спуска с горы в основной стойке.                   | 1  |  |   |
|   |   |   | 61. Прохождение дистанции до 1 км – развитие выносливости.   | 1  | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций |
|   |   |   | 62-63. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.  | 2  | Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.   |
|   | 64. Прохождение дистанции до 1,5 км. Развитие выносливости. | 1   | Осваивать технику передвижения на лыжах, Соблюдать дистанцию при передвижении на лыжах, проявлять выносливость |  |   |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   |  |   | .   |
|   |   | 65 <b>Контрольный урок – Лыжные гонки – 1 км – ГТО</b>                                 | 1 | Выполнять нормативы ГТО.<br>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций   |
|   |   | 66-67. Прохождение дистанции до 2 км скользящим шагом. Развитие выносливости.          | 2 |   |
|   |   | 68-69. Подвижные игры на лыжах. Эстафеты. Развитие быстроты, ловкости.                 | 2 | Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.   |
|   |   | 70-71 – Развитие выносливости Прохождение дистанции до 2 км. Подвижные игры, эстафеты. | 2 | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.   |
|   |   | 72. Символика Олимпийских игр – показ презентации. Викторина по Олимпийским играм.     | 1 | Описывать символику Олимпийских игр, историю возникновения Олимпийских игр.   |
| 7 | <b>Подвижные и спортивные игры -12 ч.</b> | 73. Подвижные игры на закрепление навыков бега.  | 1 | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.<br>броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами<br>воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). |
|   |   | 74. Подвижные игры на закрепление навыков метания и ведения мяча.                      | 1 |   |
|   |   | 75. Подвижные игры на закрепление навыков прыжков                                      | 1 |   |
|   |   | 76. Баскетбол – ловля и передача мяча двумя от груди                                   | 1 |   |
|   |   | 77. Баскетбол – броски мяча (снизу, от груди, из-за головы).                           | 1 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола   |
|   |   | 78-79. Баскетбол – обучение технике ведению мяча на месте и в движении шагом..         | 2 |   |
|   |   | 80. <b>Контрольный урок</b> – броски мяча в кольцо.                                    | 1 |   |
|   |   | 81. Баскетбол – совершенствование ведения мяча на месте и в движении шагом..           | 1 |   |

|    |                        |  |   |  |
|----|------------------------|--|---|--|
|    |                        | 82. <i>Контрольный урок</i> –<br>Техника ведения мяча шагом.   | 1 |  |
|    |                        | 83. Подвижные игры с элементами баскетбола.  | 1 | Подвижные игры на материале баскетбола   |
|    |                        | 84. Подвижные игры на закрепление навыков бега. Эстафеты.  | 1 |  |
| 8. | Легкая атлетика –15 ч. | 85- 86. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Метание мяча в вертикальную цель.  | 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.<br>Метание малого мяча в цель  |
|    |                        | 87. <i>Контрольный урок</i> – метание мяча в вертикальную цель с 6 м –ГТО  | 1 | Выполнять нормативы ГТО.<br>Метание малого мяча в цель.  |
|    |                        | 88. Прыжок в высоту – запрыгивание на горку из матов.  | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту.<br>Запрыгивание с последующим спрыгиванием.<br>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком),  |
|    |                        | 89. Обучение челночному бегу. <i>Контрольный урок</i> – челночный бег 3х10 м – ГТО. Эстафеты.  | 1 | Выполнять нормативы ГТО.<br><br>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;   |
|    |                        | 90. Совершенствование прыжка в длину с места. <i>Контрольный урок</i> – прыжок в длину с места –ГТО.   | 1 | Выполнять нормативы ГТО.<br>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину.   |
|    |                        | 91. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника высокого старта. <i>Контрольный урок</i> – бег 30 м. ГТО. Подвижные игры на закрепление навыков бега. | 1 | 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.<br>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений |
|    |                        | 92-93. Обучение технике бега на  | 2 | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной  |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | длинные дистанции.   |   | интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. |
|  |  | 94. <b>Контрольный урок</b> – кросс 1000 м. –ГТО   | 1 | Выполнять нормативы ГТО.<br>Развитие выносливости.  |
|  |  | 95. Обучение броску большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Подвижные игры на закрепление навыков бросков мяча. | 1 | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);   |
|  |  | 96. <b>Контрольный урок</b> – бросок большого мяча на дальность.   | 1 |   |
|  |  | 97. Обучение технике метания мяча на дальность с места. Подвижные игры с метанием мяча.  | 1 | Метание: малого мяча на дальность   |
|  |  | 98. Круговая тренировка на развитие основных физических качеств.   | 1 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  |
|  |  | 99. Подвижные игры на развитие физических качеств. Двигательный режим во время каникул.  | 1 | Подвижные игры на развитие физических качеств   |



## Тематическое планирование

По физической культуре

Классы – 2

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015г.).

Учебник –

-Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2016

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры  
2 класс**

| № п/п | Наименование раздела   | Тема урока   | Количество часов | Единицы содержания  |
|-------|------------------------|--|------------------|---|
| 1.    | Легкая атлетика -18 ч. | 1.Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры.<br>Техника высокого старта                 | 1                | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br>Беговые упражнения, высокий старт с последующим ускорением.<br>Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений   |
|       |                        | 2. История развития физической культуры и первых соревнований.<br>Техника выполнения прыжков | 1                |   |
|       |                        | 3.Контрольный урок – бег 30 м.<br>Подвижные игры на развитие быстроты                        | 1                | 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.  |
|       |                        | 4.Техника выполнения прыжка в длину с места .  | 1                | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением в длину.   |
|       |                        | 5.Контрольный урок – прыжок в длину с места  | 1                | Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков<br>повторное преодоление препятствий (15—20 см.)  |
|       |                        | 6.Обучение технике длительного бега..  | 1                | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 500 м; равномерный 6-минутный бег. |
|       |                        | 7.Обучение технике метания мяча на дальность с места.  | 1                | Метание мяча на дальность.  |
|       |                        | 8.Контрольный урок:  | 1                | Развитие выносливости.  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | - бег 500 м на результат   |   |   |
|  | 9.Совершенствование метания мяча на дальность<br>Эстафеты  | 1 | Метание мяча на дальность   |
|  | 10.Обучение метанию малого мяча в цель:<br>- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 2-4 м | 1 | Метание мяча в цель   |
|  | 11.Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты<br>Современные Олимпийские игры                     | 1 | Метание мяча в цель.  |
|  | 12.Обучение технике прыжка в высоту<br>Подвижные игры с прыжками.                                      | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту.<br>Запрыгивание с последующим спрыгиванием.<br>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. |
|  | 13.Совершенствование прыжков в высоту.<br>ГТО<br>- бег 30 м.<br>- прыжок в длину с места.              | 1 | Выполнение норм ГТО.  |
|  | 14.Совершенствование прыжков высоту<br>ГТО<br>- подтягивание<br>- поднимание туловища за 30 сек.       | 1 | Выполнение норм ГТО.<br>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.  |
|  | 15.Совершенствование прыжка в высоту<br>Упражнения с мячом   | 1 | броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие ловкости   |
|  | 18.Символика Олимпийских игр<br>Показ презентации  | 1 | Описывать символику Олимпийских игр, историю возникновения Олимпийских игр.   |

|    |                                   |   |   |  |
|----|-----------------------------------|---|---|--|
| 2. | Подвижные игры -9 ч.              | 19-20. Игры на закрепления навыков метания мяча в цель и на дальность.                      | 2 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).   |
|    |                                   | 21-22. Игры на закрепление навыков бега.  | 2 |  |
|    |                                   | 23-24. Игры на закрепление навыков прыжковых упражнений.                                    | 2 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.<br>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.   |
|    |                                   | 25-26. Игры народов мира  | 2 | Подвижные игры разных народов.   |
|    |                                   | 27.Корригирующая гимнастика   | 1 | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.   |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол)- 9 ч. | 28.Инструктаж по ОТ на уроках подвижных и спортивных игр.<br>Обучение ловле и передаче мяча | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.<br>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча шагом и бегом; ловля и передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.<br>Подвижные игры, эстафеты на материале баскетбола |
|    |                                   | 29.Контрольный урок – Ловля и передача мяча в парах   | 1 |  |
|    |                                   | 30.Обучение ведению мяча на месте<br>Эстафеты с ведением мяча.                              | 1 |  |
|    |                                   | 31.Совершенствование ведения мяча шагом.  | 1 |  |
|    |                                   | 32.Контрольный урок Ведение мяча бегом  | 1 |  |
|    |                                   | 33.Обучение броску мяча двумя из-за головы из положения сидя.                               | 1 |  |
|    |                                   | 34.Контрольный урок -бросок мяча двумя из-за головы на дальность                            | 1 |  |

|    |                                     |   |            |  |
|----|-------------------------------------|---|------------|--|
|    |                                     | 35-36. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.  | 2          | Подвижные игры, эстафеты на материале баскетбола   |
| 4. | <b>Спортивная гимнастика – 12ч.</b> | 37.Инструктаж по ОТ на уроках спортив. гимнастики. Стоевые команды Акробатика.  | 1          | <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.</p> <p>Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>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, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> |
|    |                                     | 38.Совершенствование акробатических упражнений- Обучение висам и упорам.<br>39.Контрольный урок – -акробатика..<br>Обучение прыжкам через скакалку. | 1<br><br>1 | <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Прыжки со скакалкой</p> <p>Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>  |

|           |                                  |  |   |   |
|-----------|----------------------------------|--|---|---|
|           |                                  | 40-41.Лазания по наклонной скамейке и гимнастической стенке.<br>Обучение навыкам равновесия.                           | 2 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; |
|           |                                  | 42. Контрольный урок – Гимнастическая полоса препятствий с элементами лазания и прелезания                             | 2 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы<br>Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;                            |
|           |                                  | 43-44. Строевые команды:<br>- Танцевальные упражнения – Ритмическая гимнастика   | 2 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.   |
|           |                                  | 45. Упражнения на низкой перекладине.  | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.  |
|           |                                  | 46.Контрольный урок – Вис на согнутых руках на время.  | 1 |   |
|           |                                  | 47-48.Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики.  | 2 | Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики  |
| <b>5.</b> | <b>Лыжная подготовка - 24 ч.</b> | 49.Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки<br>Совершенствование поворотов на месте переступанием, Скользящий шаг. | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br><br>Передвижение на лыжах; повороты.   |
|           |                                  | 50-52.Обучение попеременному двухшажному ходу.   | 3 | Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);  |
|           |                                  | 53. Контрольный урок - техника попеременного двухшажного хода.   | 1 |   |
|           |                                  | 54-55. Обучение подъему в гору «лесенкой »<br>Обучение спуску с горы в основной стойке                                 | 2 | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов  |
|           |                                  | 56.Совершенствование подъема   | 1 |   |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | в гору и спуска с горы   |   |  |
|  |   | 57.Контрольный урок-подъем в гору «лесенкой»   | 1 | Передвижение на лыжах; повороты, спуски; подъёмы; торможения<br><br>спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.<br><br>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций<br>Выполнять нормативы ГТО. |
|  |   | 58. Контрольный урок - Спуск с горы в основной стойке.                                       | 1 |  |
|  |   | 59-60.Прохождение дистанции до 1,5 км. Развитие выносливости.                                | 2 |  |
|  |   | 61-62.Обучение торможению «плугом» при спуске с горы.  | 2 |  |
|  |   | 63.Контрольный урок - торможение «плугом»  | 1 |  |
|  |   | 64-65.Подвижные игры, эстафеты на лыжах  | 2 |  |
|  |   | 66-67.Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.                                  | 2 |  |
|  |   | 68. Контрольный урок - лыжные гонки 1 км. – ГТО.   | 1 |  |
|  |   | 69-70. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.  | 2 |  |
|  |   | 71-72. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование лыжных ходов.                        | 2 |  |
|  | <b>Подвижные и спортивные игры -12 ч.</b> | 73. Подвижные игры на закрепление навыков бега.  | 1 | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.   |
|  |   | 74.Подвижные игры на закрепление навыков метания и ведения мяча.                             | 1 | броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами   |
|  |   | 75. Подвижные игры на закрепление навыков прыжковых упражнений.                              | 1 | воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).  |
|  |   | 76.Баскетбол – история игры. Обучение стойкам, перемещениям в защитной стойке баскетболиста, | 1 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола  |

|              |                                |  |   |  |
|--------------|--------------------------------|--|---|--|
|              |                                | остановкам.  |   |  |
|              |                                | 77. Обучение ведению мяча на месте.  | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола.  |
|              |                                | 78. Контрольный урок - ловля и передача мяча в парах на месте.   | 1 |  |
|              |                                | 79-80. Обучение броску мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)    | 2 |  |
|              |                                | 81. Контрольный урок – броски мяча в кольцо  | 1 |  |
|              |                                | 82-83. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств.                              | 2 |  |
|              |                                | 84. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие- показ презентации. | 1 |  |
| <b>VIII.</b> | <b>Легкая атлетика – 18 ч.</b> | 85. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики<br>Обучение технике прыжка в высоту                       | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.  |
|              |                                | 86. Совершенствование технике выполнения прыжков в высоту. Техника высокого старта                       | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту.<br>Запрыгивание с последующим спрыгиванием.  |
|              |                                | 87.Контрольный урок -<br>- техника прыжка в высоту   | 1 | Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком),   |
|              |                                | 88. Обучение метанию мяча в вертикальную цель  | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину.   |
|              |                                | 89. Контрольный урок -метание мяча в вертикальную цель с 4-6 м..   | 1 | 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. |
|              |                                | 90. Техника высокого старта. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.                              | 1 | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных  |
|              |                                | 91. Контрольный урок   | 1 |  |



|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  | Бег 30 м.   |   | положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе;   |
|  |  | 92-93. Обучение метанию мяча на дальность   | 2 | ускорение из разных исходных положений  |
|  |  | 94. Контрольный урок-техника метания мяча на дальность.   | 1 | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный |
|  |  | 95-96. Обучение прыжкам в длину – многоскоки.   | 2 | 6-минутный бег.   |
|  |  | 97. Контрольный урок прыжки в длину – многоскоки.   | 1 | Развитие выносливости. Метание: малого мяча на дальность  |
|  |  | 98. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.  | 1 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств.<br>Подвижные игры на развитие физических качеств   |
|  |  | 99. Контрольный урок - бег 500 м.   | 1 | Проявлять – качества силы, быстроты, выносливости и координации   |
|  |  | 100-101. ГТО-подтягивание, наклон вперед, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места, метание мяча в цель, бег 30 м.         | 2 | при выполнении упражнений. Выполнять нормативы ГТО.   |
|  |  | 102. Подвижные игры, эстафеты.<br>Двигательный режим в каникулы.<br>Инструктаж на летние каникулы.<br>Домашнее задание на каникулы. | 1 | Подвижные игры на развитие физических качеств   |

## Тематическое планирование

По физической культуре

Класс – 3

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015г.).

Учебник –

-Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2016

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры  
3 класс**

| № п/п | Наименование раздела   | Тема урока   | Количество часов | Единицы содержания   |
|-------|------------------------|--|------------------|--|
| I.    | Легкая атлетика -18 ч. | 1.Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Техника высокого старта  | 1                | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br>Беговые упражнения, высокий старт с последующим ускорением.<br>Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений  |
|       |                        | 2. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1                | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  |
|       |                        | 3.Контрольный урок – бег 30 м.<br>Совершенствование прыжка в длину с разбега.  | 1                | 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  |
|       |                        | 4.Совершенствование прыжка в длину с разбега.  | 1                | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением в длину.<br>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков   |
|       |                        | 5.Контрольный урок -прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1                |  |
|       |                        | 6.Обучение технике длительного бега.<br>Подвижные игры на развитие выносливости.   | 1                | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | 7.Обучение технике метания мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.<br>Подвижные игры с метанием мяча                               | 1 | Метание мяча на дальность<br>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; |
|  | 8.Контрольный урок:<br>- бег 500 м на результат.<br>Совершенствование метания мяча на дальность.                                  | 1 |  |
|  | 9. Контрольный урок –<br>-метание мяча на дальность с разбега.  | 1 |  |
|  | 10.Обучение метанию малого мяча в цель:<br>- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-8 м.<br>Подвижные игры с мячом | 1 | Метание мяча в цель.<br>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;      |
|  | 11.Контрольный урок<br>- метание мяча в вертикальную цель.<br>Подвижные игры с мячом.   | 1 |  |
|  | 12.Обучение технике прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»<br>Подвижные игры с прыжками.                     | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту.<br>Запрыгивание с последующим спрыгиванием.<br>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.              |
|  | 13.Совершенствование прыжков в высоту.<br><i>ГТО</i><br>- бег 30 м.<br>- прыжок в длину с места.                                  | 1 | Выполнять нормативы ГТО.   |
|  | 14.Совершенствование прыжков  | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с  |

|            |                             |   |   |  |
|------------|-----------------------------|---|---|--|
|            |                             | <p>высоту<br/><i>ГТО</i><br/>- подтягивание<br/>- поднимание туловища за 30 сек.</p>  |   | <p>продвижением, в высоту.<br/>Запрыгивание с последующим спрыгиванием.<br/>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>   |
|            |                             | <p>15. <i>Контрольный урок</i> –<br/>- прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешегивание»</p>                                  | 1 | <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту.<br/>Запрыгивание с последующим спрыгиванием.<br/>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p> |
|            |                             | <p>16. Круговая тренировка на развитие физических качеств.</p>  | 1 | <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>  |
|            |                             | <p>17. Подвижные игры, эстафеты на развитие физических качеств.</p>   | 1 | <p>Подвижные игры на развитие физических качеств</p>   |
|            |                             | <p>18. Основные правила соревнований по легкой атлетике – показ презентации. Викторина по правилам соревнований по легкой атлетике.</p> | 1 | <p>Правила соревнований по легкой атлетике.</p>  |
| <b>II.</b> | <b>Подвижные игры -9 ч.</b> | <p>19-20. Игры на закрепления навыков метания мяча в цель и на дальность.</p>   | 2 | <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>   |
|            |                             | <p>21-22. Игры на закрепление навыков бега.</p>   | 2 |  |
|            |                             | <p>23-24. Игры на закрепление навыков прыжковых упражнений.</p>   | 2 | <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>   |
|            |                             | <p>25-26. Игры народов мира</p>   | 2 | <p>Подвижные игры разных народов.</p>  |
|            |                             | <p>27. Корректирующая гимнастика на формирование правильной осанки, профилактики</p>  | 1 | <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.<br/>Выполнять самостоятельно корректирующую гимнастику.</p>   |

|             |  |  |   |  |
|-------------|--|--|---|--|
|             |  | плоскостопия, профилактики нарушения зрения.   |   | Осваивать общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений   |
| <b>III.</b> | <b>Спортивные игры (баскетбол)- 9 ч.</b> | 28.Инструктаж по ОТ на уроках подвижных и спортивных игр. Баскетбол –история игры.Обучение ловле и передаче мяча в движении в треугольниках. | 1 | <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления; ловля и передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты на материале баскетбола.</p> |
|             |  | 29.Контрольный урок – Ловля и передача мяча в движении в треугольниках   | 1 |  |
|             |  | 30.Обучение ведению мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.   | 1 |  |
|             |  | 31.Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча.                       | 1 | <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления; ловля и передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты на материале баскетбола.</p>  |
|             |  | 32.Контрольный урок Ведение мяча бегом с изменением направления.   | 1 |  |
|             |  | 33.Обучение броску мяча двумя руками от груди.   | 1 |  |
|             |  | 34.Контрольный урок -бросок мяча двумя от груди.   | 1 |  |
|             |  | 35-36. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.   | 2 |  |
| <b>IV.</b>  | <b>Спортивная гимнастика – 12ч.</b>      | 37.Инструктаж по ОТ на уроках спортив. гимнастики. Стоевые команды Акробатика  | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.  |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | 38.Совершенствование акробатических упражнений- Комбинация из акробатических упражнений.     | 1 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.   |
|  |  | 39.Контрольный урок – -акробатическая комбинация. Обучение прыжкам через скакалку в тройках. | 1 | <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Обучение акробатическим упражнениям</p> <p>- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках переворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Прыжки со скакалкой</p> |
|  |  | 40-41.Лазания по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Обучение навыкам равновесия     | 2 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;   |
|  |  | 42. Контрольный урок – Гимнастическая полоса препятствий с элементами лазания и перелезания  | 1 | лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки   |

|           |                                  |  |   |   |
|-----------|----------------------------------|--|---|---|
|           |                                  |  |   | вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.  |
|           |                                  | 43-44. Строевые команды -«диагональ», «противоход», «змейка»<br>Танцевальные упражнения –<br>Ритмическая гимнастика                                    | 2 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.   |
|           |                                  | 45. Упражнения на перекладине –подтягивание из виса лежа.<br>Упражнения на равновесие.   | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.  |
|           |                                  | 46.Контрольный урок –<br>-подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.   | 1 | Подвижные игры элементами акробатики. воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).   |
|           |                                  | 47-48.Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики.  | 2 |   |
| <b>V.</b> | <b>Лыжная подготовка - 24 ч.</b> | 49.Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки<br>Совершенствование поворотов на месте переступанием.<br>Обучение поворотам на месте махом и прыжком. | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.Передвижение на лыжах; повороты<br><br>Передвижение на лыжах; одновременным двухшажным ходом<br><br>спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.<br><br>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций<br>Выполнять нормативы ГТО. |
|           |                                  | 50-52.Обучение одновременному двухшажному ходу.<br>Подвижные игры на лыжах   | 3 |   |
|           |                                  | 53. Контрольный урок - техника одновременного двухшажного хода.  | 1 |   |
|           |                                  | 54-55. Обучение подъему в гору «елочкой»<br>Обучение спуску с горы в низкой стойке   | 2 |   |



|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  |   | 56.Совершенствование подъема в гору и спуска с горы                   | 1   | спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.  |
|  |   | 57.Контрольный урок-подъем в гору «елочкой»                           | 1   | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций<br>Выполнять нормативы ГТО<br><br>Передвижение на лыжах; повороты, торможения. |
|  |   | 58. Контрольный урок - Спуск с горы в низкой стойке.                  | 1   |  |
|  |   | 59-60.Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.           | 2   |  |
|  |   | 61-62.Обучение торможению «плугом» при спуске с горы.                 | 2   |  |
|  |   | 63.Контрольный урок - торможение «плугом»                             | 1   |  |
|  |   | 64-65. Подвижные игры, эстафеты на лыжах                              | 2   |  |
|  |   | 66-67. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.          | 2   |  |
|  |   | 68. Контрольный урок - лыжные гонки 1,5 км. – ГТО.                    | 1   | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций<br>Выполнять нормативы ГТО   |
|  |   | 69-70. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.                             | 2   |  |
|  |   | 71-72. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование лыжных ходов. | 2   |  |
|  |   | <b>Подвижные и спортивные игры -12 ч.</b>                             | 73. Подвижные игры на закрепление навыков бега. |  |
| 74.Подвижные игры на закрепление навыков метания и ведения мяча. | 1 |   |   |  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  |  | 75. Подвижные игры на закрепление навыков прыжковых упражнений.   | 1 | внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).  |
|  |  | 76-77. Баскетбол - совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча – комбинация из элементов баскетбола- сочетание стоек, перемещений, поворотов, ведения, ловле и передаче мяча. | 1 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола<br><br>Подвижные игры с элементами баскетбола. |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | 78. <i>Контрольный урок</i> -комбинация из технических элементов баскетбола. .                                     | 1 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола                |
|  |  | 79-80. Обучение броску мяча двумя руками от груди.   | 2 |  |
|  |  | 81. <i>Контрольный урок</i> – броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.                        | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола.  |
|  |  | 82-83. Футбол – история игры. Обучение ударам по мясу ногой, остановка мяча, отбор мяча. Учебная игра мини-футбол. | 2 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Футбол- учебная игра. |
|  |  | 84. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.                                    | 1 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений   |

|      |                         |   |   |  |
|------|-------------------------|---|---|--|
| VII. | Легкая атлетика – 18 ч. | 85. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики<br>Обучение технике прыжка в высоту    | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.<br>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту.<br>Запрыгивание с последующим спрыгиванием.   |
|      |                         | 86. Совершенствование технике выполнения прыжков в высоту.<br>Техника высокого старта | 1 |  |
|      |                         | 87. <i>Контрольный урок</i> -<br>- техника прыжка в высоту                            | 1 | Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).   |
|      |                         | 88. Обучение метанию мяча в вертикальную цель   | 1 | Метание мяча в цель  |
|      |                         | 89. <i>Контрольный урок</i><br>-метание мяча в вертикальную цель с 4-6 м.             | 1 | 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.<br>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений |
|      |                         | 90. Техника высокого старта.<br>Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.        | 1 |  |
|      |                         | 91. <i>Контрольный урок</i><br>Бег 30 м.  | 1 |  |
|      |                         | 92-93. Обучение метанию мяча на дальность с разбега.                                  | 2 | Метание мяча на дальность.   |
|      |                         | 94. <i>Контрольный урок</i> -<br>-метание мяча на дальность с разбега .               | 1 |  |
|      |                         | 95-96. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»                      | 2 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину.   |
|      |                         | 97. <i>Контрольный урок</i><br>- прыжок в длину с разбега.                            | 1 |  |
|      |                         | 98. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.                | 1 | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся  |
|      |                         | 99. Контрольный урок  | 1 |  |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | - бег 500 м.   |   | или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.                        |
|  |  | 100-101. <b>ГТО</b> -<br>-подтягивание,<br>-наклон вперед,<br>- сгибание и разгибание рук,<br>- прыжок в длину с места,<br>- метание мяча на дальность,<br>- бег 30 м. | 2 | Проявлять – качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Выполнять нормативы ГТО. |
|  |  | 102. Подвижные игры, эстафеты.<br>Двигательный режим в каникулы.<br>Инструктаж на летние каникулы.<br>Домашнее задание на каникулы.                                    | 1 | Подвижные игры на развитие физических качеств   |

## Тематическое планирование

По физической культуре

Классы – 4

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015г.).

Учебник –

-Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 201

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры  
4 класс**

| № п/п | Наименование раздела   | Тема урока   | Количество часов | Единицы содержания  |
|-------|------------------------|--|------------------|---|
| I.    | Легкая атлетика -18 ч. | 1.Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Техника низкого старта   | 1                | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br>Беговые упражнения, низкий старт с последующим ускорением.<br>Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений  |
|       |                        | 2.Закаливающие процедуры .<br>Утренняя гимнастика и физкультминутки их значение для здоровья человека.<br>Обучение техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1                | Закаливающие процедуры .<br>Утренняя гимнастика и физкультминутки их значение для здоровья человека   |
|       |                        | 3.Контрольный урок – бег 60 м.<br>Совершенствование прыжка в длину с разбега.  | 1                | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; низкий старт с последующим ускорением.<br>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого старта,; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений, Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. |
|       |                        | 4.Совершенствование прыжка в длину с разбега.  | 1                | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину с разбега.  |
|       |                        | 5.Контрольный урок -прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1                |   |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | 6.Обучение технике длительного бега.<br>Подвижные игры на развитие выносливости.   | 1 | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег. |
|  |  | 7.Обучение технике метания мяча на дальность с 8-10 шагов разбега.<br>Подвижные игры с метанием мяча                               | 1 | Метание мяча на дальность  |
|  |  | 8. <i>Контрольный урок:</i><br>- бег 1000 м на результат.<br>Совершенствование метания мяча на дальность.                          | 1 | Развитие выносливости. Бег на дистанцию 1000 м.  |
|  |  | 9. <i>Контрольный урок</i> –<br>-метание мяча на дальность с разбега.  | 1 | Метание мяча на дальность с разбега.   |
|  |  | 10.Обучение метанию малого мяча в цель:<br>- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м.<br>Подвижные игры с мячом | 1 | Метание мяча в цель  |
|  |  | 11. <i>Контрольный урок</i><br>- метание мяча в вертикальную цель.<br>Подвижные игры с мячом.                                      | 1 |  |
|  |  | 12.Обучение технике прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»<br>Подвижные игры с прыжками.                      | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту.<br>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)   |

|           |                       |   |   |  |
|-----------|-----------------------|---|---|--|
|           |                       | 13.Совершенствование прыжков в высоту.<br><i>ГТО</i><br>- бег 30 м.<br>- прыжок в длину с места.        | 1 |  |
|           |                       | 14.Совершенствование прыжков высоту<br><i>ГТО</i><br>- подтягивание<br>- поднимание туловища за 30 сек. | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту.<br>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым)<br>Выполнять нормативы ГТО.   |
|           |                       | 15. <i>Контрольный урок</i> –<br>- прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»          | 1 |  |
|           |                       | 16. Круговая тренировка на развитие физических качеств.   | 1 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств.<br>упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу<br><br>Подвижные игры на развитие физических качеств |
|           |                       | 17. Подвижные игры,эстафеты на развитие физических качеств.   | 1 |  |
|           |                       | 18. Дневник самоконтроля – измерение ЧСС, антропометрических и физических данных.                       | 1 | 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.  |
| <b>П.</b> | <b>Волейбол -9 ч.</b> | 19-20.Волейбол – история игры. Обучение элементам волейбола.  | 2 | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола  |
|           |                       | 21-22.Волейбол – прием и передача мяча.   | 2 |  |
|           |                       | 23-24. Волейбол- подача мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.                                    | 2 | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.   |



|             |  |  |   |  |
|-------------|--|--|---|--|
|             |  | 25-26. Игры народов мира   | 2 | Подвижные игры разных народов  |
|             |  | 27.Корригирующая гимнастика на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, профилактики нарушения зрения.                               | 1 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.<br>Выполнять самостоятельно корригирующую гимнастику.<br>Осваивать общеразвивающие и корригирующие упражнения.<br>Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений |
| <b>III.</b> | <b>Спортивные игры (баскетбол)- 9 ч.</b> | 28.Инструктаж по ОТ на уроках подвижных и спортивных игр. Баскетбол –история игры.Совершенствование элементов баскетбола – ведение, ловля, передача. . | 1 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола<br>Баскетбольные комбинации из технических элементов баскетбола.<br><br>Подвижные игры с элементами баскетбола.  |
|             |  | 29.Обучение баскетбольной комбинации   | 1 | Баскетбол – учебная игра по упрощенным правилам.   |
|             |  | 30.Совершенствование баскетбольной комбинации. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.  | 1 |  |
|             |  | 31. <i>Контрольный урок</i> - баскетбольная комбинация на время.   | 1 |  |
|             |  | 32-33.Обучение броску мяча одной от плеча. Мини- баскетбол.  | 2 |  |
|             |  | 34. <i>Контрольный урок</i> -бросок мяча одной от плеча.   | 1 |  |
|             |  |  |   |  |
|             |  | 35-36. Упражнения на овладение технических приемов баскетбола – «Школа мяча» Мини-баскетбол.   | 2 |  |

|     |                              |  |   |   |
|-----|------------------------------|--|---|---|
| IV. | Спортивная гимнастика – 12ч. | 37.Инструктаж по ОТ на уроках спортив. гимнастики. Стоевые команды – рапорт учителю.<br>Акробатика.    | 1 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.   |
|     |                              | 38.Совершенствование акробатических упражнений- Комбинация из акробатических упражнений.               | 1 | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.<br>Акробатические комбинации. Обучение акробатическим упражнениям.<br>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); |
|     |                              | 39.Контрольный урок – акробатическая комбинация. Обучение прыжкам через скакалку различными способами. | 1 | Прыжки со скакалкой   |
|     |                              | 40-41.Обучение опорному прыжку через козла. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.         | 2 | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла   |
|     |                              | 42. Контрольный урок – опорный прыжок – ноги врозь.  | 1 |   |
|     |                              | 43-44. Строевые команды. Танцевальные упражнения – Ритмическая гимнастика                              | 2 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. комплексы упражнений на координацию асимметрическими и  |

|           |                                      |   |   |   |
|-----------|--------------------------------------|---|---|---|
|           |                                      |   |   | последовательными движениями руками и ногами  |
|           |                                      | 45. Обучение лазанию по канату в три приема.  | 1 | Гимнастические упражнения прикладного характера<br>Лазание по канату.<br>Подвижные игры с элементами акробатики.  |
|           |                                      | 46. <i>Контрольный урок</i> –<br>- лазание по канату.<br>Висы – прогнувшись, согнув ноги.   | 1 |   |
|           |                                      | 47-48. Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики.  | 2 |   |
| <b>V.</b> | <b>Лыжная подготовка -<br/>24 ч.</b> | 49. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки<br>Совершенствование поворотов на месте переступанием.<br>Обучение поворотам на месте махом и прыжком. | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение на лыжах; повороты<br><br>Передвижение на лыжах; одновременным одношажным ходом<br><br>спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.<br><br>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций<br>Выполнять нормативы ГТО.<br><br>спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. |
|           |                                      | 50-52. Обучение одновременному одношажному ходу.<br>Подвижные игры на лыжах   | 3 |   |
|           |                                      | 53. <i>Контрольный урок</i><br>- техника одновременного одношажного хода.   | 1 |   |
|           |                                      | 54-55. Обучение повороту переступанием при пуске с горы. Спуски с горы.   | 2 |   |
|           |                                      | 56. Совершенствование поворота переступанием при спуске с горы.   | 1 |   |
|           |                                      | 57. <i>Контрольный урок</i> - поворот переступанием при спуске с горы.  | 1 | спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.   |
|           |                                      | 58. <i>Контрольный урок</i><br>- Спуск с горы в низкой стойке.  | 1 |   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | 59-60. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. | 2 | <p>спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке, торможение при спуске с горы.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> |
|  | 61-62. Обучение торможению «упором» при спуске с горы.       | 2 |  |
|  | 63. <i>Контрольный урок</i> - торможение «упором»            | 1 |  |
|  | 64-65. Подвижные игры, эстафеты на лыжах                     | 2 |  |
|  | 66-67. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие вынослив.     | 2 |  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | 68. <i>Контрольный урок</i> - лыжные гонки 2 км. – ГТО.   | 1 | <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p>   |
|   | 69-70. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.   | 2 |   |
|   | 71-72. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование лыжных ходов.   | 2 |   |
| <b>Подвижные и спортивные игры -12 ч.</b> | 73. Подвижные игры на закрепление навыков бега.   | 1 | <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>   |
|   | 74. Подвижные игры на закрепление навыков метания и ведения мяча.   | 1 |   |
|   | 75. Подвижные игры на закрепление навыков прыжковых упражнений.   | 1 |   |
|   | 76-77. Баскетбол – совершенствование элементов баскетбола – ведение, передачи, броски мяча. Баскетбольная комбинация. | 1 |   |
|   |   |   | <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>Баскетбольные комбинации из технических элементов баскетбола.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Баскетбол – учебная игра по упрощенным правилам</p> |

|              |                                |  |   |  |
|--------------|--------------------------------|--|---|--|
|              |                                | 78. <i>Контрольный урок</i><br>-комбинация из технических элементов баскетбола.  | 1 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола<br>Баскетбольные комбинации из технических элементов баскетбола.   |
|              |                                | 79-80. Обучение броску мяча двумя руками от груди.   | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола.<br>Баскетбол – учебная игра по упрощенным правилам   |
|              |                                | 81. <i>Контрольный урок</i><br>– броски мяча в кольцо.<br>Мини-баскетбол по упрощенным правилам.   | 1 |  |
|              |                                | 82-83. Футбол – история игры.<br>Обучение ударам по мячу ногой, остановка мяча, отбор мяча.<br>Учебная игра мини-футбол-тактические действия в защите и нападении. | 2 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;<br>подвижные игры на материале футбола.<br>Футбол- учебная игра.   |
|              |                                | 84. Мышечная и кровеносная система человека – показ презентации, викторина.  | 1 | Мышечная и кровеносная система человека  |
| <b>VIII.</b> | <b>Легкая атлетика – 18 ч.</b> | 85. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики<br>Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»  | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.<br>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту с разбега.<br>Запрыгивание с последующим спрыгиванием.<br>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком |
|              |                                | 86. Совершенствование технике выполнения прыжков в высоту.<br>Техника низкого старта   | 1 |  |
|              |                                | 87. <i>Контрольный урок</i> -прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  | 1 |  |
|              |                                | 88. Обучение метанию мяча в вертикальную цель  | 1 |  |
|              |                                | 89. <i>Контрольный урок</i><br>-метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.  | 1 |  |
|              |                                | 90. Техника высокого старта.<br>Беговые упражнения. Бег на   | 1 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных  |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | короткие дистанции.  |   | исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  |
|  |  | 91. <i>Контрольный урок</i><br>Бег 60 м.<br>Обучение игре – «Русская лапта» - история игры, основные правила.  | 1 | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений  |
|  |  | 92-93. Обучение метанию мяча на дальность с разбега.<br>Игра «Русская лапта»   | 2 | Метание мяча на дальность с разбега.<br>Национальные виды спорта.   |
|  |  | 94. <i>Контрольный урок</i> -метание мяча на дальность с разбега .   | 1 |   |
|  |  | 95-96. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 2 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину.  |
|  |  | 97. <i>Контрольный урок</i> - прыжок в длину с разбега.  | 1 |   |
|  |  | 98. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.   | 1 | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.  |
|  |  | 99. Контрольный урок - бег 1000 м. – ГТО<br>Игра «Русская лапта»   | 1 |   |
|  |  | 100-101. <b>ГТО</b> - бег 60 м.<br>-подтягивание, -наклон вперед,<br>- сгибание и разгибание рук,<br>- прыжок в длину с места<br>- прыжок в длину с разбега.<br>- метание мяча на дальность, | 2 |   |
|  |  | 102. Подвижные игры, эстафеты.<br>Двигательный режим в каникулы.<br>Инструктаж на летние каникулы.<br>Домашнее задание на каникулы.  | 1 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения под.игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх<br>Инвентарь для подвижных игр. |

**Контрольно-измерительные материалы 2 – 4 класс**

| Класс | Контрольные упражнения                           | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|-------|--|----------|------|------|---------|------|------|
|       |  | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 4     | Бег 60 м. (сек)                                  | 10.06    | 11.2 | 11.8 | 10.8    | 11.4 | 12.2 |
|       | Бег 1000 м.(мин.сек)                             | 5.30     | 5.50 | 6.20 | 6.00    | 6.20 | 6.50 |
|       | Прыжок в длину (см)                              | 300      | 260  | 220  | 260     | 220  | 180  |
|       | Прыжок в высоту (см)                             | 100      | 90   | 80   | 95      | 90   | 80   |
|       | Метание мяча 150 г                               | 27       | 22   | 18   | 17      | 15   | 12   |
|       | Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)  | 5        | 3    | 2    |         |      |      |
|       | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)  |          |      |      | 14      | 9    | 7    |
|       | Бег на лыжах 1 км.(мин.сек)                      | 7.00     | 7.30 | 8.10 | 8.00    | 8.30 | 9.10 |
| 3     | Бег 30 м. (сек)                                  | 5.7      | 6.2  | 7.0  | 5.8     | 6.3  | 7.2  |
|       | Бег 500 м.(мин.сек)                              | 3.00     | 3.30 | 4.00 | 3.30    | 4.00 | 4.30 |
|       | Прыжок в длину с разбега                         | 12       | 9    | 6    | 12      | 8    | 5    |
|       |  |          |      |      |         |      |      |
|       | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4        | 2    | 1    |         |      |      |
|       | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)  |          |      |      | 13      | 8    | 6    |
|       | Бег на лыжах 1 км.(мин.сек)                      | 8.0      | 8.30 | 9.0  | 8.30    | 9.0  | 9.30 |
| 2     | Бег 30 м. (сек)                                  | 6.2      | 6.8  | 7.2  | 6.3     | 6.9  | 7.3  |
|       | Бег 500 м.(мин.сек)                              | 3.30     | 4.0  | 4.30 | 4.0     | 4.30 | 5.0  |
|       | Многоскоки 8 прыжков (м)                         | 9        | 7    | 5    | 8.8     | 6.8  | 4.5  |
|       | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 3        | 2    | 1    |         |      |      |
|       | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)  |          |      |      | 8       | 6    | 4    |
|       | Бег на лыжах 1 км.(мин.сек)                      | 8.30     | 9.0  | 9.30 | 9.0     | 9.30 | 10.0 |

## **Основные понятия курса 2 класс**

- Что такое физическая культура и спорт
- Современные Олимпийские игры
- Личная гигиена
- Режим дня
- Высокий старт
- жизненно важные способы передвижения человека –ходьба, бег, прыжки.
- предупреждение травматизма

### **Темы проектов:**

- Мой режим дня
- Символика Олимпийских игр
- Игры наших бабушек
- Форма одежды для занятий физической культурой в разное время года

### **Творческие работы:**

- Моя любимая игра (провести самостоятельно подвижную игру)
- Физкультминутка на уроке (провести самостоятельно физкультминутку)
- Корректирующая гимнастика (провести самостоятельно корректирующую гимнастику на осанку, гимнастика на глаза)



### **Основные понятия курса 3 класс**

- Олимпийские игры современности
- Твой организм (части тела, внутренние органы, скелет)
- фазы бега, прыжка, метания
- высокий и низкий старт
- Режим дня
- способы и методы закаливания

#### **Темы проектов:**

- Зимние и летние Олимпийские игры
- Игры наших бабушек
- История развития одного из видов спорта

#### **Творческие работы:**

- Моя любимая игра (провести самостоятельно подвижную игру)
- Физкультминутка на уроке (провести самостоятельно физкультминутку)
- Корректирующая гимнастика (провести самостоятельно корректирующую гимнастику на осанку, гимнастика на глаза)
- показать комплекс УГГ.

## Основные понятия курса 4 класс

- Дневник самоконтроля
- Олимпийские игры современности
- Твой организм( мышцы, сердце и кровеносные сосуды, органы чувств)
- Основные правила соревнований по видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры – футбол, баскетбол)
- фазы бега, прыжка, метания
- слагаемые ЗОЖ
- сила, быстрота, выносливость, гибкость- основные физические качества
- первая помощь при травмах

### Темы проектов:

- Олимпийские чемпионы России, Удмуртии
- История развития одного из видов спорта
- Средства и методы закаливания

### Творческие работы:

- Физкультминутка на уроке (провести самостоятельно физкультминутку)
- Корректирующая гимнастика (провести самостоятельно корректирующую гимнастику на осанку, гимнастика на глаза)
- показать комплекс УГГ
- показать комплекс физических упражнений на развитие одного из физических качеств (сила, быстрота, гибкость).

## Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)          | Возраст лет | Уровень     |           |             |             |           |             |
|-------|------------------------|--|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|       |                        |  |             | Мальчики    |           |             | девочки     |           |             |
|       |                        |  |             | Низкий      | Средний   | Высокий     | Низкий      | Средний   | Высокий     |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с                            | 7           | 7,5 и выше  | 7,3- 6,2  | 5,6 и ниже  | 7,6 и выше  | 7,5-6,4   | 5,8 и ниже  |
|       |                        |  | 8           | 7,1         | 7,0- 6,0  | 5,4         | 7,3         | 7,2-6,2   | 5,6         |
|       |                        |  | 9           | 6,8         | 6,7-5,7   | 5,1         | 7,0         | 6,9-6,0   | 5,3         |
|       |                        |  | 10          | 6,6         | 6,5-5,6   | 5,1         | 6,6         | 6,5-5,6   | 5,2         |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с                | 7           | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже  | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
|       |                        |  | 8           | 10,4        | 10,0-9,5  | 9,1         | 11,2        | 10,7-10,1 | 9,7         |
|       |                        |  | 9           | 10,2        | 9,9-9,3   | 8,8         | 10,8        | 10,3-9,7  | 9,3         |
|       |                        |  | 10          | 9,9         | 9,5-9,0   | 8,6         | 10,4        | 10,0-9,5  | 9,1         |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см             | 7           | 100и ниже   | 115-135   | 155 и выше  | 85 и ниже   | 110-130   | 150 и выше  |
|       |                        |  | 8           | 110         | 125-145   | 165         | 90          | 125-140   | 155         |
|       |                        |  | 9           | 120         | 130-150   | 175         | 110         | 135-150   | 160         |
|       |                        |  | 10          | 130         | 140-160   | 185         | 120         | 140-150   | 170         |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м                      | 7           | 700 и менее | 750-900   | 1100 и выше | 500и менее  | 600-800   | 900 и ниже  |
|       |                        |  | 8           | 750         | 800-950   | 1150        | 550         | 650-850   | 950         |
|       |                        |  | 9           | 800         | 850-1000  | 1200        | 600         | 700-900   | 1000        |
|       |                        |  | 10          | 850         | 900-1050  | 1250        | 650         | 750-950   | 1050        |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см    | 7           | 1 и ниже    | 3-5       | +9 и выше   | 2 и ниже    | 6-9       | 12,5 и выше |
|       |                        |  | 8           | 1           | 3-5       | 7,5         | 2           | 5-8       | 11,5        |
|       |                        |  | 9           | 1           | 3-5       | 7,5         | 2           | 6-9       | 13,0        |
|       |                        |  | 10          | 2           | 4-6       | 8,5         | 3           | 7-10      | 14,0        |
| 6     | Силовые                | Подтягивание В.перекл (М) Н.перекл.(Д) | 7           | 1           | 2-3       | 4 и выше    | 2 и ниже    | 4-8       | 12 и выше   |
|       |                        |  | 8           | 1           | 2-3       | 4           | 3           | 6-10      | 14          |
|       |                        |  | 9           | 1           | 3-4       | 5           | 3           | 7-11      | 16          |
|       |                        |  | 10          | 1           | 3-4       | 5           | 4           | 8-13      | 18          |

## I ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| №<br>п/п  | Виды испытаний (тесты)   | Возраст 6-8 лет   |      |          |         |          |      |
|---|--|-------------------|------|----------|---------|----------|------|
|   |  | Мальчики          |      |          | Девочки |          |      |
|   |  | ■                 | ■    | ■        | ■       | ■        | ■    |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |  |                   |      |          |         |          |      |
| 1.  | Челночный бег 3x10 м (сек.)  | 10,4              | 10,1 | 9,2      | 10,9    | 10,7     | 9,7  |
|   | или бег на 30 м (сек.)   | 6,9               | 6,7  | 5,9      | 7,2     | 7,0      | 6,2  |
| 2.  | Смешанное передвижение (1 км)  | Без учета времени |      |          |         |          |      |
| 3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                       | 115               | 120  | 140      | 110     | 115      | 135  |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)               | 2                 | 3    | 4        |         |          |      |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)       | 5                 | 6    | 13       | 4       | 5        | 11   |
| 5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)            | 7                 | 9    | 17       | 4       | 5        | 11   |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами          |      | Ладонями |         | Пальцами |      |
|   |  | Ладонями          |      | Пальцами |         | Ладонями |      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |                   |      |          |         |          |      |
| 7.  | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)                      | 2                 | 3    | 4        | 2       | 3        | 4    |
| 8.  | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)                                      | 8.45              | 8.30 | 8.00     | 9.15    | 9.00     | 8.39 |
|   | или на 2 км  | Без учета времени |      |          |         |          |      |
|   | или кросс на 1 км по пересеченной местности*                           | Без учета времени |      |          |         |          |      |
| 9.  | Плавание без учета времени (м)   | 10                | 10   | 15       | 10      | 10       | 15   |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе   |  | 9                 | 9    | 9        | 9       | 9        | 9    |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |  | 4                 | 5    | 6        | 4       | 5        | 6    |
| * Для бесснежных районов страны   |  |                   |      |          |         |          |      |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |  |                   |      |          |         |          |      |

## 2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)   | Возраст 9-10 лет  |      |          |          |      |          |
|---|--|-------------------|------|----------|----------|------|----------|
|   |  | Мальчики          |      |          | Девочки  |      |          |
|   |  | ■                 | ■    | ■        | ■        | ■    | ■        |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |  |                   |      |          |          |      |          |
| 1.  | Бег на 60 м (сек.)   | 12,0              | 11,6 | 10,5     | 12,9     | 12,3 | 11,0     |
| 2.  | Бег на 1 км (мин., сек.)   | 7.10              | 6.10 | 4.50     | 6.50     | 6.30 | 6.00     |
| 3.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 190               | 220  | 290      | 190      | 200  | 260      |
|   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                       | 130               | 140  | 160      | 125      | 130  | 150      |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)               | 2                 | 3    | 5        |          |      |          |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)       |                   |      |          | 7        | 9    | 15       |
| 5.  | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)              | 9                 | 12   | 16       | 5        | 7    | 12       |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами          |      | Ладонями | Пальцами |      | Ладонями |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |                   |      |          |          |      |          |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 24                | 27   | 32       | 13       | 15   | 17       |
| 8.  | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)                                      | 8.15              | 7.45 | 6.45     | 8.40     | 8.20 | 7.30     |
|   | или на 2 км  | Без учета времени |      |          |          |      |          |
|   | или кросс на 2 км по пресеченной местности*                            | Без учета времени |      |          |          |      |          |
| 9.  | Плавание без учета времени (м)   | 25                | 25   | 50       | 25       | 25   | 50       |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе   |  | 9                 | 9    | 9        | 9        | 9    | 9        |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**   |  | 5                 | 6    | 7        | 5        | 6    | 7        |
| * Для бесснежных районов страны   |  |                   |      |          |          |      |          |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. |  |                   |      |          |          |      |          |

## 3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

| №<br>п/п  | Виды испытаний (тесты)   | Возраст 11-12 лет                         |       |          |                   |       |          |
|---|--|---|-------|----------|-------------------|-------|----------|
|   |  | Мальчики                                  |       |          | Девочки           |       |          |
|   |  | ■   | ■     | ■        | ■                 | ■     | ■        |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |  |   |       |          |                   |       |          |
| 1.  | Бег на 60 м (сек.)   | 11,0                                      | 10,8  | 9,9      | 11,4              | 11,2  | 10,3     |
| 2.  | Бег на 1,5 км (мин., сек.)   | 8.35                                      | 7.55  | 7.10     | 8.55              | 8.35  | 8.00     |
|   | или на 2 км (мин., сек.)   | 10.25                                     | 10.00 | 9.30     | 12.30             | 12.00 | 11.30    |
| 3.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 280                                       | 290   | 330      | 240               | 260   | 300      |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 150                                       | 160   | 175      | 140               | 145   | 165      |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)   | 3   | 4     | 7        |                   |       |          |
|   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)   |   |       |          | 9                 | 11    | 17       |
|   | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 12  | 14    | 20       | 7                 | 8     | 14       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |   |       |          |                   |       |          |
| 5.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 25  | 28    | 34       | 14                | 18    | 22       |
| 6.  | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)  | 14.10                                     | 13.50 | 13.00    | 14.50             | 14.30 | 13.50    |
|   | или на 3 км  | Без учета времени                         |       |          |                   |       |          |
|   | или кросс на 3 км по пресеченной местности*  | Без учета времени                         |       |          |                   |       |          |
| 7.  | Плавание 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени                         |       | 0.50     | Без учета времени |       | 1.05     |
| 8.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)   | Пальцами                                  |       | Ладонями | Пальцами          |       | Ладонями |
| 9.  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10  | 15    | 20       | 10                | 15    | 20       |
| 10.   | Туристический поход с проверкой туристических навыков  | В соответствии с возрастными требованиями |       |          |                   |       |          |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе                                       |  | 10  | 10    | 10       | 10                | 10    | 10       |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 5   | 6     | 7        | 5                 | 6     | 7        |
| * Для бесснежных районов страны   |  |   |       |          |                   |       |          |

## Подвижные игры 1 класс

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»;

## Подвижные игры 2 класс

«Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы»

## Подвижные игры 3 класс

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами».

## Подвижные игры 4 класс

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»

