

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373).
- на основе примерной программы по предмету «Физическая культура».
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014).

В настоящее время решается задача – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Считаю необходимым усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой.

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

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**цель программы** - 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**:

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

## **II. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

Раздел 2 «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела 3 «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **III. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания учащихся.

Согласно учебному плану всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 417 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч - во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **V. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

*По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.*

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### ***Знания о физической культуре***

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

**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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, гандбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах

## **VI. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **1 класс**

#### **1. Знания о физической культуре(3ч)**

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

## **2. Способы физкультурной деятельности(3ч.)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **3. Физическое совершенствование (61ч.)**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3.2. Физкультурно-образовательная деятельность (91ч.)**

#### **3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (18ч.)**

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногам.



### **3.2.2. Легкая атлетика (38 ч.)**

**Ходьба:** Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением(30 м), Бег на выносливость(6мин.) с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением, эстафеты с бегом на скорость.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

**Броски:** большого мяча (0,5кг) на дальность двумя руками из- за головы, от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность, из положения сидя.

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

### **3.2.3.Лыжная подготовка(6ч.)**

*Организующие команды и приемы:* «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом. *Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падение. Передвижение на лыжах до 1 км.

### **3.2.4.Подвижные игры.**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:**

«У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Караси и щука», «Салки-догонялки», «Пройди бесшумно, Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно!».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Веселые ребята», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки и рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Пустое место», «Два мороза».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Лыжные гонки».

### **3.2.5.На материале раздела «Спортивные игры» (29ч)**

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

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

- волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке волейболиста; передача мяча двумя руками сверху на месте, прием мяча двумя руками снизу; подвижные игры: «Снежки», «Волейбольный теннис».

- гандбол: Стоки и передвижения в гандболе, передачи мяча сверху, от груди двумя руками, бросок прямой рукой сбоку. Остановка в три шага; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки в парах», «Мини- гандбол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств. ОРУ без предмета, с гимнастическими палками, с мячами, со скакалкой.

## 2 класс

### 1. Знания о физической культуре (3ч.)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### 2. Способы физкультурной деятельности (3ч.)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### 3. Физическое совершенствование (64 ч.)

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции осанки. Гимнастика для глаз. Метод круговой тренировки. Комплексы дыхательных упражнений.

#### 3.2. Физкультурно-образовательная деятельность (94ч.)

##### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (19 ч.)

**Организующие команды и приемы:** Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и противходом.

**Акробатические упражнения:** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону; кувырок вперед в группировке, «ласточка».

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные упражнения танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным захватом рук и перестановкой ног; перелезание через «козла» (высота до 60 см); лазание по канату.

### 3.2.2. Легкая атлетика (39 ч.)

**Бег:** высокий старт с последующим ускорением (30 м.), челночный бег 3\*10м, бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; эстафеты с бегом на скорость; бег на выносливость до 6 мин.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, в высоту с прямого разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).

**Броски:** бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность, из положения сидя.

**Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность.

### 3.2.3. Лыжная подготовка (6 ч.)

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.

Передвижение на лыжах до 1,5 км. Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».

### **3.2.3. Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Класс, смирно!», «Третий лишний», «Зайцы, сторож и жучка», «Альпинисты», «Запрещенное движение», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами», с лазанием и перелезанием.

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Салки – выручалки», «Медведи и пчелы», «Два мороза», «Шишки – желуди – орехи», «Караси и щука», «Заяц без дома», «Пустое место», «Вызов номеров», «Смена сторон», «Горелки».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** встречные эстафеты на лыжах, «Охотники и олени», «Кто дальше прокатится», «Лыжные гонки».

### **3.2.5. На материале раздела «Спортивные игры» (30ч)**

- футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Метко в цель», «Попади в цель», «Забей за линию», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».

- баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; передача мяча снизу, сверху, от груди. подвижные игры: «Мяч среднему», «Снайпер», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу», «Мяч капитану».

- волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Снежки», «Неудобный бросок», «Пионербол».

- гандбол: стойки и передвижениям: бегом, спиной, с изменением направления; передачи мяча сверху, от груди двумя руками, передача прямой рукой сбоку, броски хлестом от плеча; остановке в три шага, одноударное ведение; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки с мячом», «Мини-гандбол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**3 класс**

**1.Знания о физической культуре (3ч.)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ).

## **2.Способы физкультурной деятельности(3ч.)**

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

## **3. Физическое совершенствование (64ч.).**

### **3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3.2. Физкультурно-образовательная деятельность (94ч.)**

#### **3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (19ч.)**

**Организующие команды и приемы:** команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.

**Акробатические упражнения:** перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Комбинация из освоенных элементов

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед.

Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; перелезание через козла; освоение навыков в опорных прыжках.

#### **3.2.2. Легкая атлетика (39 ч.)**

**Ходьба:** ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

**Бег:** То же, что в 1-2 классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад, бег на выносливость до 6-8 мин.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной с места

**Броски:** бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние, из положения сидя и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.

### **3.2.3. Лыжная подготовка(6ч.)**

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

### **3.2.4. Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Бой петухов». Эстафеты с элементами равновесия.

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Захват знамени», «Стрелки», «Кто дальше бросит», « Пустое место», «Лапта», «Вызов», «Снайпер». Эстафеты с прыжками, эстафеты на полосе препятствий.

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** встречные эстафеты на лыжах; « Кто дальше прокатиться», «Куда укатись на лыжах за два шага», «Лыжные гонки».

### **3.2.5. На материале раздела «Спортивные игры» (30ч)**

**-футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Футбольные уголки».

**-баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; передача мяча в парах, тройках, в движении; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «Мяч в центр», «10 передач». Эстафеты с ведением и бросками.

**-волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками

*вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Снежки», «Пионербол», Волейбол наоборот».*

*-гандбол: повторить стойки, передвижения; передачи из-за головы, спины; передаче согнутой рукой сбоку, броску хлестом от плеча; остановка в три шага, многоударное ведение; подвижные игры: «Мяч своему», «Борьба за мяч», «Мини- гандбол».*

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### 4 класс

### 1. Знания о физической культуре (3ч.)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### 2. Физическое совершенствование (3ч.)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### 3. Физическое совершенствование (64ч.)

#### 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### 3.2.Физкультурно - образовательная деятельность (94ч.)

##### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (19 ч.)

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на

руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед, кувырок назад.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Лазание по канату в три приема. Ходьба по скамейке большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

### 3.2.2. Легкая атлетика (39 ч.)

**Ходьба:** с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 5-6 препятствий

**Бег:** Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 30 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 30 м.

**Прыжки:** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

**Броски:** набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние, из положения сидя

**Метание:** теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м

### 3.2.3. Лыжная подготовка (6 ч.)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Чередование ходов. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.



### **3.2.4. Подвижные игры.**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Товарищ командир» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Подвижная цель», «Разведчики и часовые», «Перебежки с выручкой», «Снайпер», «Догони пару», «В четыре стойки (вариант лапты)», эстафеты с бегом, прыжками, метанием, круговые, встречные эстафеты, с чехардой.

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Встречная эстафета», «Лыжные гонки», «Сороконожка на лыжах», «Куда укачишься на лыжах за два шага». «Слалом на равнине».

### **3.2.5. На материале раздела «Спортивные игры» (30ч)**

- **футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам (Мини-футбол).

- **баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; передачи мяча в движении в парах и тройках; ведение змейкой, с остановкой по сигналу; эстафеты с ведением мяча и бросками его в кольцо, игра в баскетбол по упрощенным правилам: «Мини-баскетбол», «Мяч капитану», «Осалить водящего», «Борьба за отскок», «Пройди защитника», эстафеты с мячом.

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

- **гандбол:** повторить стойки, передвижения; передачи из-за головы, спины; передаче согнутой рукой сбоку, броску хлестом от плеча, от плеча в прыжке; остановка в три шага, многоударное ведение; подвижные игры: «Мяч за стеной», «Прорвись в зону», «Борьба за мяч», «Мини- гандбол».

## VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

### 1 класс (99 часа)

<i>Раздел</i>	<i>Тема</i>	<i>Учебные часы</i>	<i>Вид деятельности</i>
<b>1.Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	<b>3</b>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека).</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия).</p>
<b>2.Способы физической деятельности</b>	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	<b>3</b>	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> подвижные игры с элементами соревновательной</p>

			деятельности.
<p><b>3. Физическое совершенствование</b></p> <p><b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p><b>61</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<p><b>3.1. Физкультурно-образовательная деятельность</b></p> <p><b>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок с сторону.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения</p>	<p><b>91</b></p> <p><b>18</b></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и</p>

	<p>(стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		<p>гимнастических упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><b>3.2.2. Легкая атлетика</b></p>	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением(30м), с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); из разных исходных положений и с разным положением рук. Челночный бег: высокий старт с ускорением.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, из положения сидя.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	<p><b>38</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.  <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого</p>

			<p>мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>3.2.3. Лыжные гонки</b></p>	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><i>Передвижения на лыжах</i> ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>Повороты</i> переступанием на месте.</p> <p><i>Спуски</i> в основной стойке.</p> <p><i>Подъемы</i> ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>Торможение</i> падение.</p>	<b>6</b>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><b>3.2.4. Подвижные игры</b></p>	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b></p> <p>«У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Караси и щука», «Салки-догонялки», «Пройди бесшумно, Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно!».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Веселые ребята», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки и рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Пустое место», «Два мороза».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Лыжные гонки».</p>	<p><b>в содержании соответствующих их разделов в программах</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила</p>

			<p>техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>
<p><b>3.2.5.Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</b></p>	<p>- <b>футбол:</b> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>- <b>баскетбол:</b> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Перестрелка».</p> <p>- <b>волейбол:</b> стойка игрока, перемещение в стойке волейболиста; передача мяча двумя руками сверху на месте, прием мяча двумя руками снизу; подвижные игры: «Снежки», «Волейбольный теннис».</p> <p>- <b>гандбол:</b> Стоки и передвижения в гандболе, передачи мяча сверху, от груди двумя руками, бросок прямой рукой сбоку. Остановка в три шага; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки в парах», «Мини- гандбол».</p>	<p>29</p>	<p><b>Освоить</b> выполнение ударов, ведение футбольного мяча в процессе подвижных игр;  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях.</p> <p><b>Освоить</b> ведение, передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр;  <b>Описывать</b> технику передачи мяча. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях.  <b>Освоить</b> передачи, ловлю волейбольного мяча в процессе подвижных игр;  <b>Описывать</b> технику передачи мяча. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях.  <b>Осваивать</b> передачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в процессе подвижных игр.  <b>Описывать</b> технику передачи мяча. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>

2 класс (102 часа)

<i>Раздел</i>	<i>Тема</i>	<i>Учебные часы</i>	<i>Вид деятельности</i>
<b>1.Знания о физической культуре</b>	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	<b>3</b>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека).</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия).</p>
<b>2.Способы физкультурной деятельности</b>	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	<b>3</b>	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<b>3. Физическое</b>		64	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных

<p><b>совершенство</b></p> <p><b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>2</p>	<p>формах занятий.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<p><b>3.2.Физкультурно-образовательная деятельность</b></p> <p><b>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>	<p>94</p> <p>19</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и</p>



			<p>гимнастических упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><b>3.2.2.</b>  <b>Легкая</b>  <b>атлетика</b></p>	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.  Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.  Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p>	<p><b>39</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.  <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого</p>

			<p>мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>3.2.3. Лыжные гонки</b></p>	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><b>3.2.4. Подвижные игры</b></p>	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Класс, смирно!», «Третий лишний», «Зайцы, сторож и жучка», «Альпинисты», «Запрещенное движение», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», с лазанием и перелезанием.</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Салки – выручалки», «Медведи и пчелы», «Два мороза», «Шишки -желуди - орехи», «Караси и щука», «Заяц без дома», «Пустое место», «Вызов номеров», «Смена сторон», «Горелки».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> встречные эстафеты на лыжах, «Охотники и олени», «Кто дальше прокатится», «Лыжные гонки».</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>3.2.5. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</b></p>	<p>- <b>футбол:</b> остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Метко в</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении</p>

	<p>цель», « Попади в цель», «Забей за линию», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».</p> <p>- <b>баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; передача мяча снизу, сверху, от груди. подвижные игры: «Мяч среднему», «Снайпер», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу», « Мяч капитану».</p> <p>- <b>волейбол:</b> подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Снежки», «Неудобный бросок», « Пионербол».</p> <p>- <b>гандбол:</b> стойки и передвижениям: бегом, спиной, с изменением направления; передачи мяча сверху, от груди двумя руками, передача прямой рукой сбоку, броски хлестом от плеча; остановке в три шага, одноударное ведение; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки с мячом», « Мини-гандбол».</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> на развитие основных физических качеств. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	<p>технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Освоить</b> ведение, передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. <b>Описывать</b> технику передачи мяча.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> передачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в процессе подвижных игр; играть в Пионербол.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях.</p> <p><b>Освоить</b> ведение, передачу, броски ловлю гандбольного мяча в процессе подвижных игр; играть в мини-гандбол.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
--	--	--

3 класс (102 часов)

<i>Раздел</i>	<i>Тема</i>	<i>Учебные часы</i>	<i>Вид деятельности</i>
<b>1.Знания о физической культуре</b>	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	<b>3</b>	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Различать</b> виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия.).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по закаливание организма (обливание, душ).</p>
<b>2.Способы физической деятельности</b>	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	<b>3</b>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Осваивать</b> комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> соревновательную деятельность.</p>
<b>3.Физическое</b>		<b>64</b>	

<p><b>совершенство</b> <b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>2</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>
<p><b>3.2.Физкультурно-образовательная деятельность</b>  <b>3.2.1.Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	<p>94  19</p>	<p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений акробатических комбинаций. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения</p>

			<p>по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><b>3.2.2.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p>	<p><b>39</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и</p>

			<p>координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>3.2.3.</b> <b>Лыжные гонки</b></p>	<p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>	<b>6</b>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p>

			<i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов и торможения.
<b>3.2.4. Подвижные игры</b>	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Бой петухов». Эстафеты с элементами равновесия.</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Захват знамени», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Лапта», «Вызов», «Снайпер». Эстафеты с прыжками, эстафеты на полосе препятствий.</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> встречные эстафеты на лыжах; « Кто дальше прокатиться», «Куда укачишься на лыжах за два шага», «Лыжные гонки».</p>		<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<b>3.2.5. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</b>	<p><i>-футбол:</i> удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Футбольные уголки».</p> <p><i>-баскетбол:</i> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; передача мяча в парах, тройках, в движении; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «Мяч в центр», «10 передач». Эстафеты с ведением и бросками.</p> <p><i>-волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не</p>	<b>30</b>	<p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Освоить</i> ведение, передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p><i>Осваивать</i> передачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в</p>



	<p>давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Снежки», «Пионербол», Волейбол наоборот».</p> <p><b>-гандбол:</b> повторить стойки, передвижения; передачи из-за головы, спины; передаче согнутой рукой сбоку, броску хлестом от плеча; остановка в три шага, многоударное ведение; подвижные игры: «Мяч своему», «Борьба за мяч», «Мини- гандбол».</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> на развитие основных физических качеств.</p>	<p>процессе подвижных игр; играть в Пионербол. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
--	---	--

#### 4 класс (102 часов)

Раздел	Тема	Учебные часы	Вид деятельности
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>	<b>3</b>	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Предупреждать</b> травматизм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Закаливать</b> организм (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития и физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
<b>2.Способы физической культуры</b>	<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление</p>	<b>3</b>	<p><b>Наблюдать</b> за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p><b>Определять</b> нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных</p>

	акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.		сокращений. <b>Составлять</b> акробатические и гимнастические комбинации из разученных упражнений. <b>Проводить</b> игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. <b>Оказывать</b> доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
<b>3.Физическое совершенствование</b>		<b>64</b>	
<b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	<b>2</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений). <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
<b>3.2.Физкультурно-образовательная деятельность</b>		<b>94</b>	
<b>3.2.1.Гимнастика с основами акробатики</b>	Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения	<b>19</b>	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических

	<p>прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>	<p>упражнений и комбинаций.  <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.  <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><b>3.2.2. Легкая атлетика</b></p>	<p>Низкий старт.  Стартовое ускорение.  Финиширование.  Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».  Броски большого мяча снизу из положения стоя и из-за головы.  Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p>	<p><b>39</b></p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.  <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении</p>

			<p>беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>3.2.3. Лыжные гонки</b></p>	<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p>
<p><b>3.2.4.Подв</b></p>	<p><i>На материале раздела</i></p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения</p>

<p><b>ижные</b></p> <p><b>3.2.5.Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</b></p>	<p><b>«Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Товарищ командир»(с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Подвижная цель», «Разведчики и часовые», «Перебежки с вырубкой», «Снайпер», «Догони пару», «В четыре стойки (вариант лапты)», эстафеты с бегом, прыжками, метанием, круговые, встречные эстафеты, с чехардой.</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Встречная эстафета», «Лыжные гонки», «Сороконожка на лыжах», «Куда укатись на лыжах за два шага». «Слалом на равнине».</p> <p>- <b>футбол:</b> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам (Мини-футбол)).</p> <p>- <b>баскетбол:</b> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; передачи мяча в движении в парах и тройках; ведение змейкой, с остановкой по сигналу; эстафеты с ведением мяча и бросками его в кольцо, игра в баскетбол по упрощенным правилам: «Мини-баскетбол», «Мяч капитану», «Осалить водящего», «Борьба за отскок», «Пройди защитника», эстафеты с мячом.</p> <p>- <b>волейбол:</b> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Двумя мячами через сетку».</p> <p>- <b>гандбол:</b> повторить стойки, передвижения; передачи из-за головы, спины; передаче согнутой рукой сбоку,</p>	<p>30</p> <p>в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в Пионербол.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p> <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
---	---	--

	броску хлестом от плеча, от плеча в прыжке; остановка в три шага, многоударное ведение; подвижные игры: «Мяч за стеной», «Прорвись в зону», «Борьба за мяч», «Мини-гандбол».		
--	--	--	--

## VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Библиотечный фонд			
1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.1	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы	Д	
1.2	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.3	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. «Физическая культура» 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам)	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2.	Интернет - ресурсы		
2.1	<a href="http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура">http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://sportteacher.ru">http://sportteacher.ru</a> <a href="http://xn--76-glc8bt.xn--p1ai">http://xn--76-glc8bt.xn--p1ai</a>	Д	
2.	Демонстрационные учебные пособия		
3.1	Таблица по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упр.
4.	Экранно- звуковые пособия		
4.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных праздников и т.д.
5.	Технические средства обучения		
5.1	Аудиоцентр	Д	С возможностью использования аудиодисков, MP3
5.2	Компьютер	Д	
6.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
6.1	Перекладина	Д	
6.2	Стенка гимнастическая	Д	
6.3	Скамейка гимнастическая жесткая	Д	
6.4	Мишени для метания	Д	
6.5	Мячи: набивные весом 1 кг	К	
6.6	Маты гимнастические	Ф	
6.7	Палка гимнастическая	К	
6.8	Скакалка детская	К	
6.9	Мат гимнастический	Ф	
6.10	Кегли	Д	
6.11	Сетка для переноски и хранения мячей	Д	
6.12	Обруч пластиковый детский	Ф	
7.	Легкая атлетика		
7.1	Гимнастический подкидной мостик	Д	
7.2	Планка для прыжков в высоту	Д	
7.3	Стойка для прыжков в высоту	Д	
7.4	Рулетка измерительная	П	
7.5	Манишки	Ф	
8.	Подвижные и спортивные игры		
8.1	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
8.2	Мячи баскетбольные	К	
8.3	Мячи волейбольные	К	
8.4	Мячи футбольные	Ф	
8.5	Мячи гандбольные	К	



8.6	Сетка волейбольная	Д	
8.7	Компрессор для накачивания мячей	Д	
9.	Средства первой помощи		
9.1	Аптечка	П	
10.	Спортивные залы (кабинеты)		
10.1	Спортивный зал	П	С раздевалками для мальчиков и девочек
10.2	Кабинет учителя	П	Включает в себя рабочий стол, шкаф для книг, стеллажи для хранения инвентаря и оборудования

Д - демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1  
экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным

стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Текущие оценки* выставляются на каждом уроке.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

*Итоговая оценка* за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Приложение 1  
Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м	6.2-5.9	6.8-6.3	7.1-6.9	6.3-6.0	6.8-6.4	7.2-6.9
Прыжок в длину с места (см)	135-145	125-136	100-126	130-137	110-129	98-109
Челночный бег (с)	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
Подтягивание (кол-во раз)	4	2	1	12	4	2
Тест на гибкость (см)	9	3	1	12.5	6	2
6 - минутный бег (м)	1100	750	700	900	600	500
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	60	50	40	70	60	50
Отжимание (кол-во раз)	8	6	4	6	4	3
Метание теннисного мяча (м)	13	10	8	12	10	6
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	26	24	22	22	20	18
Приседания (кол-во раз/мин)	36	34	32	34	32	30
Прыжок в высоту с прямого разбега (см)	70	65	60	65	60	50
Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	5	3-4	1-2	4-5	2-3	0-1

Таблица 2

## Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса

Контрольные упражнения.	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Челночный бег(с)	9.2	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
Подтягивание (кол-во раз)	4	2	1	14	6	3
Тест на гибкость (см)	7.5	3	1	11.5	5	2
6 минутный бег (м)	1150	800	750	950	650	550
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	65	55	45	75	65	55
Отжимание (кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Метание теннисного мяча (м.)	15	12	10	13	9	7
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	26	24	24	22	20
Приседания (кол-во раз/мин)	38	36	34	36	34	32
Прыжок в высоту с прямого разбега (см)	80	70	65	70	65	55
Метание мяча в цель (кол-во раз)	5	3-4	1-2	5-4	2-3	0-1

Таблица 3

## Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Челночный бег (с)	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Подтягивание (кол-во раз).	5	3	1	16	7	3
Тест на гибкость (см)	7.5	3	1	13	6	2
6 минутный бег (м)	1200	850	800	1000	700	600
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	60	50	80	70	60
Отжимание (кол-во раз)	12	10	8	10	8	6
Метание теннисного мяча (м)	20	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	28	26	26	24	22
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Метание мяча в цель (кол-во раз)	5	3-4	1-2	5-4	2-3	1

Таблица 4

## Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	5.6-5.2	6.0-5.7	6.4-6.1	5.7-5.4	6.0-5.8	6.5-6.1
Прыжок в длину с места (см)	160-175	145-159	130-146	155-170	130-156	120-129
Челночный бег (с)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание (кол-во раз)	5	3	1	18	8	4
Тест на гибкость (см)	8.5	4	2	14	7	3
6-минутный бег (м)	1250	900	850	1050	750	650
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	75	65	50	85	75	60
Отжимание (кол-во раз)	15	12	9	12	10	7
Метание теннисного мяча (м)	25	18	13	18	13	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35	30	28	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	48	38	36
Метание мяча в цель (кол-во раз)	5	3-4	1-2	5-4	2-3	1

Тестовые нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.