

Авторы: Сергиеня Ю.М.
Савин А.В.

МАОУ школа-интернат №9

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1 от 28.08. 2019 г.
руководитель ШМО
Жигалова М.А.



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Валева Н. М.



Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2019 г.
введено в действие
приказ №73-1п.8 от 02.09.2019 г.
Директор школы



 Пенских О. В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Ступень обучения: 1-4 классы
Количество часов: 405 часов.
Срок реализации 4года

Составитель: Сергиеня Юрий Михайлович,
учитель физической культуры
Савин Алексей Викторович
1КК

г. Богданович 2019 г.

**Авторы: Сергиеня Ю.М.
Савин А.В.**

МАОУ школа-интернат №9

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1 от 28.08. 2019 г.
руководитель ШМО
Жигалова М.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Валеева Н. М.

Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2019 г.
введено в действие
приказ №73-1п.8 от 02.09.2019 г.
Директор школы
_____ Пенских О. В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Ступень обучения: 1-4 классы
Количество часов: 405 часов.
Срок реализации 4года

**Составитель: Сергиеня Юрий Михайлович,
учитель физической культуры
Савин Алексей Викторович
1КК**

г. Богданович 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 26 июля 2019 года).
2. Закон Свердловской области от 15.07.2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 26 марта 2019 года).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 года №373 с изменениями от 31 декабря 2015 года N 1576).
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, 2009.
5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования от 08.04.2015 г. №1/15.
6. Программа «Физическая культура» В.И.Ляха для 1-4 классов общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2012).
7. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ школы-интерната № 9 (ред. 2018 г.)
8. Учебный план МАОУ школы-интерната № 9 на 2019-20 уч.г.

Программа направлена на реализацию средствами предмета «физическая культура» **основных задач** образовательной области «физическая культура».

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- «Знания о физической культуре»,
- «Способы двигательной деятельности»
- «Физическое совершенствование».

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

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

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

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». (Часы отводимые в примерной образовательной программе НОО по новым ФГОС на раздел «Плавание» заменены на изучение разделов «Спортивные игры» и «Лыжная подготовка»). При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных

физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно–познавательной, образовательно–предметной и образовательно–тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития

физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно–тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой (Нормативы ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2) Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

3) Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Льжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные и метапредметные результаты в соответствии с примерной ООП НОО от 08.04.2015 г.)

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

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

–внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

–широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

–учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

–ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

–осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

–использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

–проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

–строить сообщения в устной и письменной форме;

–ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

–основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

–осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

–осуществлять синтез как составление целого из частей;

–проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

–устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

–строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

–обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

–осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

–устанавливать аналогии;

–владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

–допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты

(в соответствии с примерной ООП НОО от 08.04.2015 г.)

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
–организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
–измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
–выполнять организующие строевые команды и приёмы;
–выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
–выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
–выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
–выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- плавать, в том числе спортивными способами;*
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно ПОО НОО курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч. в неделю (всего 405 ч.): в 1 классе – 99 ч., во 2 классе – 102 ч., в 3 классе – 102 ч., в 4 классе – 102 ч.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1-4 классе.

		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
№	тема	Кол-во часов			
1	Знания о физической культуре	4	6	6	6
2	Способы физкультурной деятельности				
3	Спортивно-оздоровительная деятельность				
	Легкая атлетика	34	32	32	32
	Гимнастика с основами акробатики.	18	18	18	18
	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	23	26	26	26
	Лыжные гонки.	20	20	20	20
	Кол-во часов в неделю	3	3	3	3
	Кол-во учебных недель	33	34	34	34
	Итого	99	102	102	102

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Дата проведения	Темы уроков	Универсальные учебные действия
1	03.09.2019	<i>Значение физической культуры в жизни человека. Вводный инструктаж. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</i>	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физ.культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми.
2	04.09.2019	<i>История возникновения физической культуры в Древнем мире. История развития физической культуры и первых соревнований.</i>	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу
Легкая атлетика (16).			
3	05.09.2019	<i>Правила техники безопасности на уроках. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Бег с ускорением.</i>	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия
4	10.09.2019	<i>Строевые упражнения. Равномерный бег. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i>	используют общие приемы решения поставленных задач;

5	11.09.2019	Оценка уровня физической подготовленности	<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
6	12.09.2019	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ускорение.	
7	17.09.2019	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м	
8	18.09.2019	Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. <i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</i>	
9	19.09.2019	<i>Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека.</i> Бег с ускорением 30м.	
10	24.09.2019	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 30м. Г.Т.О.	
11	25.09.2019	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	
12	26.09.2019	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
13	01.10.2019	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	
14	02.10.2019	Метание малого мяча (контрольные нормативы).	
15	03.10.2019	Метание набивного мяча. <i>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</i>	
16	08.10.2019	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 3мин	

17	09.10.2019	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий	
18	10.10.2019	Равномерный бег на выносливость (4').	
19	15.10.2019	Бег 1000 м (контрольные нормативы). Г.Т.О.	
		Подвижные игры (10).	
20	16.10.2019	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). Инструктаж по Т.Б. <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</i>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>
21	17.10.2019	ОРУ. Подвижные игры с элементами бега и прыжками	
22	22.10.2019	ОРУ. Подвижные игры на внимание с элементами бега.	
23	23.10.2019	ОРУ. Эстафеты с элементами прыжков и метанием.	
24	24.10.2019	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. <i>Подвижные игры разных народов.</i>	
25	06.11.2019	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	
26	07.11.2019	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану».	
27	12.11.2019	Формирование осанки (комплекс упражнений).	
28	13.11.2019	Общеразвивающие упражнения(сила).	

			целей.
29	14.11.2019	Перетягивание каната.	
		Гимнастика (18).	
30	19.11.2019	Общеразвивающие упражнения (координация).	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, выделяют и формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное и доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
31	20.11.2019	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	
32	21.11.2019	Теория «Оказание первой помощи». Комплекс упражнений	
33	26.11.2019	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры . <i>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i>	
34	27.11.2019	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация).	
35	28.11.2019	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев.	
36	03.12.2019	Акробатика. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках.	
37	04.12.2019	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	
38	05.12.2019	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед.	
39	10.12.2019	Выполнение комбинации из разученных элементов.	
40	11.12.2019	Техника выполнения гимнастических упражнений.	
41	12.12.2019	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	
42	17.12.2019	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа.	

43	18.12.2019	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке.	
44	19.12.2019	Тест на гибкость. Лазание по наклонной скамейке.Г.Т.О.	
45	24.12.2019	Акробатическая связка элементов (контрольный урок).	
46	25.12.2019	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием.	
47	26.12.2019	<i>Прыжки со скакалкой. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</i>	
48	09.01.2020	<i>Значение закаливания для укрепления здоровья. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</i>	
		Лыжи. (20).	
49	14.01.2020	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.Инструктаж Т.Б.	
50	15.01.2020	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения.	
51	16.01.2020	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).	
52	21.01.2020	<i>Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок).</i>	
53	22.01.2020	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	
54	23.01.2020	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	
55	28.01.2020	<i>Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг.</i>	

56	29.01.2020	Скользкий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов.	учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
57	30.01.2020	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками	
58	04.02.2020	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и без палок.	
59	05.02.2020	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты.	
60	06.02.2020	Повторение 2-х шажного хода. Эстафеты на лыжах.	
61	11.02.2020	Зачет по передвижению 2-х шажный попеременный ход.	
62	12.02.2020	Обучение <i>подъему «лесенкой»</i> . Обучение <i>спуску с горы</i>	
63	13.02.2020	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.(выносливость).	
64	25.02.2020	Подъем «лесенкой».Спуск с горы.	
65	26.02.2020	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах.	
66	27.02.2020	Повторение попеременного 2-хшажного хода с палками.	
67	03.03.2020	Контрольное прохождение дистанции 1000м.Г.Т.О.	
68	04.03.2020	Подвижные эстафеты на лыжах. <i>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</i>	
		Подвижные игры на основе баскетбола (15).	
69	05.03.2020	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые). Инструктаж Т.Б.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия,
70	10.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. <i>Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; приём</i>	

		<i>и передача мяча.</i>	используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
71	11.03.2020	ОРУ. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра.	
72	12.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	
73	17.03.2020	ОРУ. Бросок мяча двумя руками в цель.	
74	18.03.2020	ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафета.	
75	19.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра.	
76	31.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками.	
77	01.04.2020	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления.	
78	02.04.2020	Обучение подвижной игры на базе баскетбола.	
79	07.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча.	
80	08.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча.	
81	09.04.2020	<i>Подвижная игра на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.</i>	
		Легкая атлетика (18).	
82	14.04.2020	Общеразвивающие упражнения. Т.Б.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения
83	15.04.2020	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета.	
84	16.04.2020	Бег с ускорением 30м. эстафетный бег	

85	21.04.2020	Прыжки на скакалке. Равномерный бег (5').	<p>поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
86	22.04.2020	Общеразвивающие упражнения (силу).Лазание.	
87	23.04.2020	Подтягивание на перекладине. Лазание.	
88	28.04.2020	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	
89	29.04.2020	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
90	30.04.2020	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета.	
91	05.05.2020	Бег 60м. Подвижная игра мини-футбол.	
92	06.05.2020	Прыжки в высоту (на месте).	
93	07.05.2020	Челночный бег 3*10м. <i>Подвижные игры на материале футбола: дар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;</i>	
94	12.05.2020	Обучению эстафетному бегу.	
95	13.05.2020	Равномерный бег 1000м. На выносливость	
96	14.05.2020	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
97	19.05.2020	Метание малого мяча. Эстафета.	
98	20.05.2020	Метание малого мяча (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
99	21.05.2020	Резервный урок.	
		Итого – 99ч.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения	Темы уроков	Универсальные учебные действия
1	02.09.2019	<i>История возникновения первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>	<p>Познавательные: кратко характеризуют физ.культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу</p>
		Легкая атлетика (16).	
2	05.09.2019	Правила техники безопасности на уроках. Бег с ускорением. <i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</i>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p>
3	06.09.2019	Строевые упражнения. <i>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Равномерный бег.</i>	
4	09.09.2019	Оценка уровня физической подготовленности. <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</i>	
5	12.09.2019	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ускорение.	

6	13.09.2019	Разновидности бега и ходьбы. <i>Бег с ускорением 20 м.</i>	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
7	16.09.2019	<i>Составление плана «Режим дня».</i>		
8	19.09.2019	Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.		
9	20.09.2019	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60м.Г.Т.О		
10	23.09.2019	<i>Прыжки в длину с места. Эстафеты: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>		Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.
11	26.09.2019	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О.		
12	27.09.2019	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.		
13	30.09.2019	Метание <i>малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</i> Эстафета.		
14	03.10.2019	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Метание набивного мяча.		
15	04.10.2019	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 3мин		
16	07.10.2019	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий		
17	10.10.2019	Равномерный бег на выносливость (4').		
18	11.10.2019	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.		
		Подвижные игры (8).		
19	14.10.2019	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</i>		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и
20	17.10.2019	ОРУ. Подвижные игры с элементами бега и прыжками.		
21	18.10.2019	ОРУ. Подвижные игры на внимание с элементами бега.		
22	21.10.2019	ОРУ. Эстафеты с элементами прыжков и метанием.		
23	24.10.2019	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. <i>Подвижные игры</i>		

		<i>разных народов.</i>	учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
24	25.10.2019	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	
25	07.11.2019	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану».	
26	08.11.2019	Общеразвивающие упражнения (сила). Перетягивание каната.	
27	11.11.2019	<i>Комплекс упражнений на развитие мышц туловища. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>	
		Гимнастика (18).	
28	14.11.2019	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по ТБ.	
29	15.11.2019	Строевые упражнения.	Познавательные: самостоятельно ставят, выделяют и формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное и
30	18.11.2019	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры . <i>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i>	
31	21.11.2019	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация).	
32	22.11.2019	Акробатика. Перестроение. <i>Перекаты вперед в упор присев.</i>	
33	25.11.2019	Акробатика. Кувырок в сторону.	
34	28.11.2019	Акробатика. Стойка на лопатках.	
35	29.11.2019	<i>Кувырок вперед. Стойка на лопатках.</i>	
36	02.12.2019	Общеразвивающие упражнения (гибкость). <i>Кувырок вперед.</i>	

37	05.12.2019	Выполнение комбинации из разученных элементов.	доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
38	06.12.2019	Техника выполнений гимнастических упражнений.		
39	09.12.2019	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.		
40	12.12.2019	Поднимание туловища. <i>Висы</i> стоя и лежа		
41	13.12.2019	Упражнения на гибкость. <i>Лазание по гимнастической скамейке.</i>		
42	16.12.2019	Тест на гибкость.Г.Т.О. <i>Лазание по наклонной скамейке.</i>		
43	19.12.2019	Акробатическая связка элементов (контрольный урок).		
44	20.12.2019	<i>Опорный прыжок. Ходьба с препятствием. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания</i>		
45	23.12.2019	<i>Прыжки со скакалкой. Висы</i> на гимнастической стенке.		
46	26.12.2019	<i>Комплекс физминуток. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений.</i>		
		Лыжи. (20).		
47	27.12.2019	Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовки.		
48	09.01.2020	<i>Виды спорта на зимней Олимпиаде.</i>		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют
49	10.01.2020	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения.		
50	13.01.2020	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).		
51	16.01.2020	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок).		
52	17.01.2020	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).		
53	20.01.2020	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
54	23.01.2020	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг.		
55	24.01.2020	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов.		
56	27.01.2020	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками.		
57	30.01.2020	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и		

		без.	собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
58	31.01.2020	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты.		
59	03.02.2020	Повторение 2-х шажного хода. Эстафеты на лыжах.		
60	06.02.2020	Зачет по передвижению 2-х шажный попеременный ход.		
61	07.02.2020	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы		
62	10.02.2020	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.(выносливость).		
63	13.02.2020	Подъем «лесенкой».Спуск с горы.		
64	14.02.2020	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах.		
65	17.02.2020	Повторение попеременного 2-хшажного хода с палками.		
66	20.02.2020	Контрольное прохождение дистанции 1000м. Г.Т.О		
67	21.02.2020	<i>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</i>		
		Подвижные игры на основе баскетбола (14).		
68	27.02.2020	Значение подвижных игр для здоровья человека.		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
69	28.02.2020	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые).		
70	02.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом.		
71	05.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. <i>Подвижные игры на материале баскетбола: эстафеты с мячом. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.</i>		
72	06.03.2020	ОРУ. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра.		
73	12.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		
74	13.03.2020	ОРУ. Бросок мяча двумя руками в цель. Подвижная игра.		
75	16.03.2020	ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафета.		
76	19.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках.		

		Подвижная игра.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
77	20.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками, <i>подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</i>	
78	30.03.2020	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления.	
79	02.04.2020	ОРУ. Обучение игре в мини-баскетбол.	
80	03.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча.	
81	06.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча.	
82	09.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	
		Легкая атлетика (16).	
83	10.04.2020	<i>Виды спорта на летней Олимпиаде.</i>	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют
84	13.04.2020	Общеразвивающие упражнения. Т.Б.	
85	16.04.2020	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета.	
86	17.04.2020	Бег с ускорением 30м. эстафетный бег	
87	20.04.2020	Прыжки на скакалке. Равномерный бег (5').	
88	23.04.2020	Подтягивание на перекладине. Лазание. Г.Т.О.	
89	24.04.2020	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О.	

90	27.04.2020	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета.	речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.
91	30.04.2020	Бег 60м. Г.Т.О.	
92	01.05.2020	Прыжки в высоту (на месте).	
93	04.05.2020	Челночный бег 3*10м.	
94	07.05.2020	<i>Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяч</i>	
95	08.05.2020	Подвижная игра мини-футбол.	
96	11.05.2020	Обучению эстафетному бегу.	
97	14.05.2020	Обучению эстафетному бегу.	
98	15.05.2020	Равномерный бег 1000м. На выносливость.	
99	18.05.2020	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
100	21.05.2020	Резервный урок	
101	22.05.2020		
102	25.05.2020		
		Итого – 102ч.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения	Темы уроков	Универсальные учебные действия
1	02.09.2019	<i>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Вводный инструктаж</i>	<p>Познавательные: кратко характеризуют физ.культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу</p>
		Легкая атлетика (16).	
2	04.09.2019	Правила техники безопасности на уроках. Бег с ускорением. <i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</i>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных</p>
3	06.09.2019	Строевые упражнения. Равномерный бег. <i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</i>	
4	09.09.2019	Оценка уровня физической подготовленности.	

5	11.09.2019	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ускорение. <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i>	<p>ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
6	13.09.2019	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	
7	16.09.2019	<i>Предупреждение травматизма на занятиях физ.культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>	
8	18.09.2019	Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	
9	20.09.2019	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60м. Г.Т.О	
10	23.09.2019	Прыжки в длину с места. Эстафеты. <i>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</i>	
11	25.09.2019	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). Г.Т.О.	
12	27.09.2019	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	
13	30.09.2019	Метание малого мяча. Эстафета. <i>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</i>	
14	02.10.2019	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Метание набивного мяча. <i>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</i>	
15	04.10.2019	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 3мин	

16	07.10.2019	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>	
17	09.10.2019	Равномерный бег на выносливость (4').	
18	11.10.2019	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
		Подвижные игры (8).	
19	14.10.2019	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</i>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
20	16.10.2019	ОРУ. Подвижные игры с элементами бега и прыжками.	
21	18.10.2019	ОРУ. Подвижные игры на внимание с элементами бега.	
22	21.10.2019	ОРУ. Эстафеты с элементами прыжков и метанием.	
23	23.10.2019	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. <i>Подвижные игры разных народов.</i>	
24	25.10.2019	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	
25	06.11.2019	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану».	
26	08.11.2019	Общеразвивающие упражнения(сила). Перетягивание каната.	
27	11.11.2019	<i>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</i>	

		Гимнастика (18).	
28	13.11.2019	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по ТБ.	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, выделяют и формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное и доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
29	15.11.2019	Строевые упражнения. <i>Организуящие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i>	
30	18.11.2019	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: <i>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i>	
31	20.11.2019	Акробатика. Общеразвивающие упражнения (координация). Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	
32	22.11.2019	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев.	
33	25.11.2019	Акробатика. Кувырок в сторону.	
34	27.11.2019	Акробатика. Стойка на лопатках.	
35	29.11.2019	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	
36	02.12.2019	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед.	
37	04.12.2019	Выполнение комбинации из разученных элементов.	
38	06.12.2019	Техника выполнений гимнастических упражнений.	

39	09.12.2019	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	
40	11.12.2019	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	
41	13.12.2019	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
42	16.12.2019	Тест на гибкость. Г.Т.О. Лазание по наклонной скамейке.	
43	18.12.2019	Акробатическая связка элементов (контрольный урок). Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.	
44	20.12.2019	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	
45	23.12.2019	Прыжки со скакалкой. Висы на гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	
46	25.12.2019	Комплекс дыхательных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
		Лыжи. (20).	

47	27.12.2019	Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	
48	10.01.2020	<i>Значение прогулок на свежем воздухе для здоровья человека. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</i>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
49	13.01.2020	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения.	
50	15.01.2020	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).	
51	17.01.2020	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок).	
52	20.01.2020	<i>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</i>	
53	22.01.2020	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	
54	24.01.2020	<i>Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг.</i>	
55	27.01.2020	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов.	
56	29.01.2020	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками.	
57	31.01.2020	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и без.	
58	03.02.2020	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты.	
59	05.02.2020	Повторение 2-х шажного хода. Эстафеты на лыжах.	
60	07.02.2020	Зачет по передвижению 2-х шажный попеременный ход.	

61	10.02.2020	Обучение <i>подъему «лесенкой»</i> . Обучение <i>спуску с горы</i>	
62	12.02.2020	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.(выносливость).	
63	14.02.2020	Подъем «лесенкой».Спуск с горы. <i>Торможение.</i>	
64	17.02.2020	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах.	
65	19.02.2020	Повторение попеременного 2-хшажного хода с палками.	
66	21.02.2020	Контрольное прохождение дистанции 1000м. Г.Т.О	
67	24.02.2020	Подвижные игры <i>на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</i>	
		Подвижные игры на основе баскетбола (14).	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему
68	26.02.2020	Значение подвижных игр для здоровья человека.	
69	28.02.2020	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые).	
70	02.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Спортивные игры с мячом. <i>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</i>	
71	04.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
72	06.03.2020	ОРУ. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра.	
73	09.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	

74	11.03.2020	ОРУ. Бросок мяча двумя руками в цель. Спортивная игра: <i>подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</i>	решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
75	13.03.2020	ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафета.	
76	16.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра.	
77	18.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками.	
78	20.03.2020	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления.	
79	30.03.2020	ОРУ. Обучение игре в мини-баскетбол.	
80	01.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча.	
81	03.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча.	
82	06.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	
		Легкая атлетика (16).	
83	08.04.2020	<i>Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки.</i>	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе
84	10.04.2020	Общеразвивающие упражнения. Т.Б.	
85	13.04.2020	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета.	
86	15.04.2020	Бег с ускорением 30м. эстафетный бег	
87	17.04.2020	Прыжки на скакалке. Равномерный бег (5').	

88	20.04.2020	Подтягивание на перекладине. Лазание. Г.Т.О.	оценки учителя и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.
89	22.04.2020	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
90	24.04.2020	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета.	
91	27.04.2020	<i>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</i>	
92	29.04.2020	Бег 60м. Г.Т.О. Подвижная игра мини-футбол.	
93	04.05.2020	Прыжки в высоту (на месте).	
94	06.05.2020	Челночный бег 3*10м.	
95	08.05.2020	Спортивная игра: <i>удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;</i>	
96	11.05.2020	<i>Подвижные игры на материале футбола.</i>	
97	13.05.2020	Обучению эстафетному бегу.	
98	15.05.2020	Равномерный бег 1000м. На выносливость.	
99	18.05.2020	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
100	20.05.2020	Метание малого мяча. Эстафета.	
101	22.05.2020	Метание малого мяча (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
102	25.05.2020	Резервный урок	

	Итого – 102ч.	
--	---------------	--

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения	Темы уроков	Универсальные учебные действия
1	02.09.2019	<i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Вводный инструктаж. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств..</i>	Познавательные: кратко характеризуют физ.культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу
		Легкая атлетика (16).	
2	03.09.2019	Правила техники безопасности на уроках. Бег с ускорением.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие
3	06.09.2019	Строевые упражнения. Равномерный бег. <i>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i>	
4	09.09.2019	Оценка уровня физической подготовленности. <i>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</i>	
5	10.09.2019	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ускорение. <i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением</i>	

		<i>движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</i>	<p>после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
6	13.09.2019	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	
7	16.09.2019	<i>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</i>	
8	17.09.2019	Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	
9	20.09.2019	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60м.Г.Т.О	
10	23.09.2019	Прыжки в длину с места. Эстафеты: <i>прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>	
11	24.09.2019	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О. <i>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</i>	
12	27.09.2019	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	
13	30.09.2019	Метание малого мяча. Эстафета. <i>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</i>	
14	01.10.2019	Метание малого мяча (контрольные нормативы). <i>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</i>	
15	04.10.2019	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 3мин	
16	07.10.2019	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий	
17	08.10.2019	Равномерный бег на выносливость (4').	

18	11.10.2019	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
		Подвижные игры (8).	
19	14.10.2019	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
20	15.10.2019	ОРУ. Подвижные игры с элементами бега и прыжками.	
21	18.10.2019	ОРУ. Подвижные игры на внимание с элементами бега. <i>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i>	
22	21.10.2019	ОРУ. Эстафеты с элементами прыжков и метанием.	
23	22.10.2019	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. <i>Подвижные игры разных народов.</i>	
24	25.10.2019	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	
25	08.11.2019	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану».	
26	11.11.2019	Общеразвивающие упражнения(сила). Перетягивание каната.	
27	12.11.2019	<i>Формирование осанки (комплекс упражнений). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>	
		Гимнастика (18).	
28	15.11.2019	Общеразвивающие упражнения (координация).Инструктаж по ТБ.	Познавательные: самостоятельно ставят, выделяют и формулируют и

29	18.11.2019	Строевые упражнения.	<p>решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Регулятивные планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное и доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
30	19.11.2019	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры .	
31	22.11.2019	Акробатика. Общеразвивающие упражнения (координация). <i>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</i>	
32	25.11.2019	Акробатика. Перестроение. Перекувырки вперед в упор присев.	
33	26.11.2019	Акробатика. Кувырок в сторону.	
34	29.11.2019	Акробатика.Стойка на лопатках.	
35	02.12.2019	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	
36	03.12.2019	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед.	
37	06.12.2019	Выполнение комбинации из разученных элементов. <i>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</i>	
38	09.12.2019	Техника выполнения гимнастических упражнений.	
39	10.12.2019	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	
40	13.12.2019	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i>	
41	16.12.2019	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке.	

42	17.12.2019	Тест на гибкость.Г.Т.О. Лазание по наклонной скамейке. <i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</i>	
43	20.12.2019	Акробатическая связка элементов (контрольный урок). <i>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</i>	
44	23.12.2019	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием. <i>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</i>	
45	24.12.2019	<i>Прыжки со скакалкой. Висы на гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</i>	
46	27.12.2019	<i>Оказание первой помощи .Комплекс упражнений.</i>	
		Лыжи. (20).	
47	10.01.2020	Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	
48	13.01.2020	<i>Значение прогулок на свежем воздухе для здоровья человека.</i>	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в
49	14.01.2020	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения.	
50	17.01.2020	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).	
51	20.01.2020	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок).	

52	21.01.2020	<i>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</i>	<p>действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
53	24.01.2020	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	
54	27.01.2020	<i>Повороты</i> переступанием. Скользящий и ступающий шаг.	
55	28.01.2020	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов.	
56	31.01.2020	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками.	
57	03.02.2020	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и без.	
58	04.02.2020	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты.	
59	07.02.2020	Повторение 2-х шажного хода. Эстафеты на лыжах.	
60	10.02.2020	Зачет по передвижению 2-х шажный попеременный ход.	
61	11.02.2020	Обучение <i>подъему</i> «лесенкой». Обучение <i>спуску</i> с горы	
62	14.02.2020	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.(выносливость).	
63	17.02.2020	Подъем «лесенкой».Спуск с горы (<i>развитие координации</i>) <i>Торможение.</i>	
64	18.02.2020	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах.	
65	21.02.2020	Повторение попеременного 2-хшажного хода с палками.	
66	24.02.2020	Контрольное прохождение дистанции 1000м. Г.Т.О	
67	25.02.2020	Подвижные эстафеты на лыжах: <i>эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</i>	

		Подвижные игры на основе баскетбола (14).	
68	28.02.2020	Значение подвижных игр для здоровья человека.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
69	02.03.2020	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые).	
70	03.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом.	
71	06.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
72	09.03.2020	ОРУ. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра.	
73	10.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	
74	13.03.2020	ОРУ. Бросок мяча двумя руками в цель. Спортивная игра: <i>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</i>	
75	16.03.2020	ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафета.	
76	17.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра.	
77	20.03.2020	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками. <i>Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</i>	
78	30.03.2020	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления.	
79	31.03.2020	ОРУ. Обучение игре в мини-баскетбол.	
80	03.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча.	
81	06.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча.	

82	07.04.2020	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	
		Легкая атлетика (16).	
83	10.04.2020	<i>Утренняя гимнастика и её значение в жизни человека.</i>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия</p> <p>используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
84	13.04.2020	<i>Комплексы дыхательных упражнений.</i>	
85	14.04.2020	Общеразвивающие упражнения. Т.Б.	
86	17.04.2020	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета.	
87	20.04.2020	Бег с ускорением 30м. эстафетный бег	
88	21.04.2020	Прыжки на скакалке.	
89	24.04.2020	Равномерный бег (5').	
90	27.04.2020	Подтягивание на перекладине. Лазание. Г.Т.О.	
91	28.04.2020	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
92	01.05.2020	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета.	
93	04.05.2020	Бег 60м. Г.Т.О. Подвижная игра мини-футбол.	
94	05.05.2020	Прыжки в высоту (на месте).	
95	08.05.2020	Челночный бег 3*10м.	
96	11.05.2020	<i>Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</i>	

97	12.05.2020	Обучению эстафетному бегу.	
98	15.05.2020	Равномерный бег 1000м. На выносливость.	
99	18.05.2020	Бег 1000 м (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
100	19.05.2020	Метание малого мяча. Эстафета.	
101	22.05.2020	Метание малого мяча (контрольные нормативы).Г.Т.О.	
102	25.05.2020	Резервный урок	
		Итого – 102ч.	

Обучающиеся 1-4 классов должны демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплыть 25 м.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	6,2	6.3
	Бег 60м.	10.0	10.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Подтягивание	5	3
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1000 км	9.30	9.00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	9,8	10.4

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1—4 классов;

принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сед; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
			9	6,8	6,7—5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
			10	6,6	6,5—5,6	5,0	6,6	6,5—5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8—10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
			9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115—135	155 и более	90 и менее	110—130	150 и более
			8	110	125—145	165	100	125—140	155
			9	120	130—150	175	110	135—150	160
			10	130	140—160	185	120	140—155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730—900	1100 и более	500 и менее	600—800	900 и более
			8	750	800—950	1150	550	650—850	950
			9	800	850—1000	1200	600	700—900	1000
			10	850	900—1050	1250	650	750—950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3—5	9 и более	2 и менее	6—9	11,5 и более
			8	1	3—5	7,5	2	6—9	12,5
			9	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
			10	2	4—6	8,5	3	7—10	14,0

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

- пакет контрольно – измерительных материалов с указанием номера урока, даты проведения (контрольных работ, тестов по классам и темам, выходные и игровые работы).

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся (устные ответы, контрольные и самостоятельные работы, тестовые задания и др.).

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическая культура (1кл.).

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10 м	9.8	10.4	10.8	10.4	10.8	11.5
Бег 30 м/с	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
Бег 1000 м	Без учета времени					
Подтягивание	3	2	1	-	-	-
Поднимание туловища за 30 с (раз)	-	-	-	15	13	11
Прыжок в длину см	120	110	100	110	100	85
Прыжок с скакалкой 1 мин	30	20	15	40	30	20
Гибкость (см.)	6	4	2	5	4	2
Ходьба на лыжах 1 км	9.30	9.00	9.30	9.30	9.30	10.00

Физическая культура (2 кл.).

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10 м	9.8	10.2	10.6	10.2	10.6	11.2
Бег 30 м/с	5.7	6.2	6.8	5.8	6.3	7.0
Бег 1000 м	Без учета времени					
Подтягивание	4	3	1	-	-	-
Вис лежа	-	-	-	8	6	4
Прыжок в длину см	130	120	95	120	110	85
Прыжок с скакалкой 1 мин	40	30	15	50	30	15
Ходьба на лыжах 1 км	8.00	8.30	9.00	9.00	9.30	10.0
Бег 1000м.	4.45	5.25	6.00	5.30	6.00	6.30
Метание мяча в цель	4	3	2	4	3	2

Физическая культура (3 кл.).

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10 м	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
Бег 60 м/с	10.4	10.8	11.6	10.6	11.4	11.8
Бег 1500 м	Без учета времени					
Подтягивание	5	3	1	-	-	-
Вис лежа	-	-	-	13	8	6
Прыжок в длину см	140	120	100	130	110	90
Прыжок с скакалкой 1 мин	50	40	30	80	50	40
Ходьба на лыжах 1 км	7.00	7.30	9.00	7.30	8.00	9.30
Бег 1000м.	4.50	5.20	5.50	5.20	5.50	6.20
Метание мяча	27	18	12	18	15	12

Физическая культура (4 кл.).

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м/с	10.0	10.6	11.4	10.4	11.0	11.4
Бег 1500 м	Без учета времени					
Прыжок в длину см	150	130	120	130	120	110
Прыжок в высоту см	100	90	80	95	90	80
Подтягивание	5	3	2	-	-	-
Вис лежа	-	-	-	15	10	8
Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	8.00	7.00	7.30	8.30
Бег 1000м	4.40	5.10	5.45	5.10	5.40	6.10
Метание мяча на дальность	34	27	18	21	17	12

Подтягивание	«5»	«4»	«3»
1-класс	2	1	-
2-класс	3	2	1
3-класс	4	3	1
4-класс	5	3	2

**КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ**

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ
I СТУПЕНЬ
1-2 КЛАССЫ (6-8 лет)**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6
		6,2	5,7	6,3	5,8
2.	Бег 1000 м	Без учета времени			
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,1	1,2	1,0	1,1
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	8,30	8,00	9,00	8,30
		без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:	8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ
II СТУПЕНЬ
3-4 КЛАССЫ (9-10 лет)**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 60м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
2.	Бег 1000м	Без учета времени			
3.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,00	3,40	2,60	3,00
		1,30	1,50	1,20	1,30
4.	Метание мяча 150г (м)	27	34	17	21
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	7,00	6,30	7,30	7,00
		без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	50	25	50

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:	8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

Материально-техническое оснащение.

№п/п	Наименование имущества	Количество,шт	№п/п	Наименование имущества	Количество,шт
Спортивный зал					
1	Шведская стенка	10	25	Баскетбольная форма	20
2	Маты гимнастические	8	26	Волейбольная форма	10
3	Скамейка гимнастическая	4			
4	Гимнастический коврик	5		Лыжная база	
5	Теннисный стол	1	27	Лыжи детские деревянные	18
6	Стойка баскетбольная	1	28	Лыжи детские пластиковые	10
7	Щит баскетбольный	2	29	Лыжи подростковые деревянные	10
8	Кольца баскетбольные	2	30	Лыжи подростковые пластиковые	20
9	Мяч баскетбольный	10	31	Палки лыжные	30
10	Мяч волейбольный	8	32	Ботинки лыжные	40
11	Сетка волейбольная	1			
12	Мяч резиновый (детский)	10			
13	Мяч футбольный	8			
14	Мяч для метания	3			
15	Скакалка	10			
16	Обруч	6			
17	Палки гимнастические	20			
18	Кегли	10			
19	Мяч набивной	10			
20	Мяч теннисный	10			
21	Ракетка для тенниса	4			
22	Палатка туристическая	2			
23	Кеды	20			
24	Костюмы	15			

Литература.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. - 2-е изд.-М.:Просвещение, 2012.-64.
- Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват.учреждений/В.И.Лях. -14-е изд.- М.:Просвещение, 2013.
- Примерная программа по физической культуре НОО. «Стандарты второго поколения»
- Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/ авт.-сост. Р.Р.Хайрутдинов.- Волгоград: Учитель,2015.