

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»
Цивильского района Чувашской Республики

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/Фадеева Г.Г./
Приказ № 209 от 30 августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

_____/Хвостенкова О.А. /

«РАССМОТРЕНО»

н заседании Методического совета

_____/Пыренкова С.В./
Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по физической культуре

составлена
учителями физической культуры

Леонтьевой Ниной Алексеевной
и
Леонтьевым Валерием Аркадьевичем

Срок реализации: 4 года

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Данная программа адаптирована для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ (ЗПР).

Главными целями и задачами реализации учебного предмета физическая культура являются:

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 1 – 4 классов:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладения школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура 1 класс – М.: Просвещение, 2014

Матвеев А.П. Физическая культура 2 класс – М.: Просвещение, 2014

Матвеев А.П. Физическая культура 3-4 класс – М.: Просвещение, 2014

Пособие для педагога:

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2018.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2011г.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2019 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2008.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако», 2006
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 2019);

Пособие для обучающегося:

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Электронные образовательные ресурсы

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»<http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- б) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

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

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

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

Предметные результаты:

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

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

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

В 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

Обучающийся 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).

Обучающийся 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

Обучающийся 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

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов

<p>и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	<p>наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - выполнять передвижения на лыжах.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание 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.

Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, 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 поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и

вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале 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.

Тематическое планирование уроков физической культуры. 1 класс

Раздел	№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть			
Знания о физической культуре	1	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки».	1
Подвижные и спортивные игры	2	Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
Легкая атлетика	3	Беговая подготовка. Ходьба и бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Салки на марше». Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Вызов номера».	1
	4	Беговая подготовка. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция». Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?».	1
	5	Бег с изменяющимся направлением движения. Упражнения на развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди».	1
	6	Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробушки». Прыжки с продвижением. Подвижная игра «Самый ловкий».	1
	7	Прыжковая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде». Прыжки в высоту. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.	1
	8	Броски большого мяча. Названия метательных снарядов. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «К своим флажкам»	1
Подвижные игры	9	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1
	10	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	1
	11	Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и	2

		инвентаря. Игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка».	
	12	Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1
	13	Ведение баскетбольного мяча на месте. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Игры «Школа мяча», «Мяч в корзину». Эстафеты с мячами.	2
Способы физкультурной деятельности	14	Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1
Знания о физической культуре	15	Представление о физических упражнениях. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
Подвижные и спортивные игры	16	Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	1
	17	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Игра «Не давай мяч водящему», «Картошка».	1
	18	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Игра «Перестрелка».	1
Гимнастика с основами акробатики	19	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Класс, смирно!». Организующие команды и приемы. Акробатика. Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Игра «Класс, смирно!».	1
	20	Акробатика. Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Игра «Не ошибись!». Перекаты. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка».	1
	21	Акробатика. Кувырок вперед. Упражнение на развитие гибкости. Игра «Тройка».	1
	22	Акробатика. Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей».	1
	23	Акробатика. Гимнастический мост. Стойка на лопатках. Игра «Раки».	1
	24	Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	1
	25	Прикладная гимнастика. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры».	2
	26	Прикладная гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Охотники и утки».	2
	27	Прикладная гимнастика. Комбинации ОРУ различной	3

		координационной сложности на материале гимнастики с основами акробатики.	
Подвижные и спортивные игры	28	Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Игры «Сядь и встань», «Птица и клетка».	1
	29	Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1
	30	Ведение баскетбольного мяча на месте. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Игры «Школа мяча», «Мяч в корзину». Эстафеты с мячами.	1
Лыжные гонки	31	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.	1
	32	Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись! Ступающий шаг.	1
	33	Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок.	1
	34	Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат».	1
	35	Технические действия на лыжах. Повороты на месте переступанием. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки».	1
	36	Передвижение на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Игра «На буксире».	1
	37	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?».	1
	38	Скользящий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Игра «Кто быстрее поднимется на гору».	1
	39	Технические действия на лыжах. Подъем по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне. Подъем по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации.	1
	40	Подъем по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	1
	41	Скользящий шаг. Подъем «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие	1

		координации. Подвижные игры.	
	42	Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700 м. Упражнения на развитие координации и выносливости.	1
	43	Передвижение на лыжах разными способами. Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500 м. Упражнения на развитие выносливости.	1
	44	Прохождение дистанции 1 км. Упражнения на развитие выносливости. Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон».	1
Подвижные и спортивные игры	45	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1
	46	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	1
	47	Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка».	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	48	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
Плавание	49	Технические действия в воде. Влияние плавания на состояние здоровья. Подводящие упражнения. Игра: «Удочка»	1
	50	Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (теория). Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». Игра: «Рыбки и рыболов». Игра: «Удочка»	1
Легкая атлетика	51	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30 м.	1
	52	Челночный бег. Соревнования в беге на 30 м. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Игра «Третий лишний».	1
	53	Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60 м. Игра «Запрещенное движение». Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабо пересеченной местности.	1
	54	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1
	55	Прыжок в длину (с места, с высоты до 30 см). Игра «По грибы».	1
	56	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Приземление. Игра «Лисы и куры».	1

	57	Метание малого мяча с места. Метание на заданное расстояние. Игра «Попади в цель».	1
	58	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Игра «Кто дальше бросит?».	1
Подвижные и спортивные игры	59	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Через кочки и пенечки», «Воробьи и вороны», «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».	1
	60	Игры на развитие меткости и дальности метаний. Игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	1
	61	Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча.	1
	62	Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору».	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	63	Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	1
Подвижные и спортивные игры	64	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».	1
	65	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры «Веребочка под ногами», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	1
	66	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1

Тематическое планирование уроков физической культуры. 2 класс

Легкая атлетика	1	Т.Б. на уроках физической культуры. Основные способы передвижения человека. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и пресса.	1
	2	ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег на короткие дистанции. Понятие «бег на скорость». Игра «Пятнашки».	1
	3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20 м). Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
	4	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150 м. Игра «Третий лишний».	1
	5	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?».	1
	6	Челночный бег 3*10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Мышеловка».	1
	7	Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон».	1

		Игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	
	8	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180 ⁰ . Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам».	1
	9	Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Игра «Прыгающие воробушки».	1
	10	Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки через веревочку с 4-5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки.	1
	11	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, на дальность. Игра «Защита укрепления».	1
Подвижные и спортивные игры (7 часа)	12	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».	1
	13	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры «Веребочка под ногами», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	1
	14	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
	15	Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	1
	16	Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	1
	17	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Игра «Не давай мяч водящему», «Картошка».	1
	18	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Игра «Перестрелка».	1
Гимнастика с основами акробатики	19	Правила техники безопасности. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
	20	Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись». Игра «Утки и гуси».	1
	21	Акробатика. Кувырок в сторону. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Раки».	1
	22	Акробатика. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	1
	23	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	1
	24	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	1

	25	Снарядная гимнастика. Упражнения в висячем положении спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	1	
	26	Подтягивание в висячем положении лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висячем положении на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Игра «Слушай сигнал!».	1	
Подвижные и спортивные игры	27	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	
	28	Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	1	
	29	Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	1	
	30	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Игра «Не давай мяч водящему», «Картошка».	1	
Подвижные и спортивные игры	31	Подвижные игры на основе баскетбола Игры на развитие выносливости: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1	
	32	Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	1	
Лыжные гонки	33	Основы передвижения на лыжах. ТБ по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах.	1	
	34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра «Повторяй за мной!».	1	
	35	Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок.	1	
	36	Технические действия на лыжах. Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	1	
	37	Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носок» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	1	
	38	Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты.	1	
	39	Скользкий шаг. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	1	
	40	Скользкий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.	1	
	41	Технические действия на лыжах. Торможение. Подъем по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в	1	

		высокой стойке. Игры на склоне.	
	42	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1,5 км.	1
	43	Скользящий шаг. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	1
	44	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры.	1
	45	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
	46	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.	1
	47	Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Соревнование на дистанции 1,5 км.	1
	48	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500 м.	1
Подвижные и спортивные игры	49	Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».	1
	50	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
	51	Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	1
	52	Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	53	Оздоровительные формы занятий. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1
Плавание	54	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. Технические действия в воде. Правила гигиены и ТБ. Подводящие упражнения. Игра: «Удочка»	1
	55	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине». Игра: «Удочка»	1
Подвижные и спортивные игры	56	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Игра «Не давай мяч водящему», «Картошка».	1
	57	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Игра «Перестрелка».	1

Легкая атлетика	58	Бег на дистанции до 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «Салки с выручкой».	1
	59	Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Игра «Команда быстроногих».	1
	60	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. Бег 60 м.	1
	61	Беговая подготовка. Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
	62	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	1
	63	Прыжковая подготовка. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	1
	64	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Пустое место».	1
	65	Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями. Эстафеты. Игра «Бой петухов».	1
	66	Метание малого мяча с места в цель (2*2 м) с расстояния 4-5 м. Игра «Попади в цель».	1
	67	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?».	1
	68	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	1
			68 ч

Тематическое планирование уроков физической культуры. 3 класс

Знания о физической культуре (1 час)	1	Профилактика травматизма. Т.Б. на уроках физической культуры. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
Легкая атлетика	2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет, коротким, средним и длинным шагом. Бег, 30 м. Равномерный бег (3 мин).	1
	3	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (4 мин).	1
	4	Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега.	1
	5	Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60 м). Чередование ходьбы и бега.	1
	6	Бег с прыжками и ускорением на расстояние от 20 м до 30 м. Бег с изменением направления движения. Чередование	1

		ходьбы и бега.	
	7	Прыжки в длину с места. Многократные прыжки (до 10 прыжков).	1
	8	Прыжки в высоту с прямого разбега. Комплекс упражнений на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Салки на одной ноге».	1
	9	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Наступление».	1
	10	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.	1
	11	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с прыжками. Игры «Кузнечики», «Через холодный ручей», «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1
Подвижные и спортивные игры	12	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры «Белые медведи», «Альпинисты», «Пустое место», «К своим флажкам».	1
	13	Эстафеты на материале легкой атлетики. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Пустое место», «Овладей мячом», «Снайперы».	1
	14	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом».	1
	15	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	16	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом».	1
	17	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	18	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
	19	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
Гимнастика с основами акробатики	20	Акробатическая комбинация: мост из положения, лежа на спине, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	1
	21	Снарядная гимнастика. Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе.	1
Гимнастика с основами	22	Прикладная гимнастика. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	1

акробатики		подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	
	23	Прикладная гимнастика. Лазание по канату. Игра «Аисты».	1
	24	Прикладная гимнастика. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Игра «Посадка картофеля».	1
	25	Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Игра «Отгадай, чей голосок?».	1
	26	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	27	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом».	1
	28	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	29	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
	30	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
Подвижные и спортивные игры	31	Подвижные игры с мячом. Игры «Дай пас», «Мяч последнему».	1
	32	Лыжная подготовка. Т.Б. по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах.	1
Лыжные гонки	33	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!».	1
	34	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км. Игра «На буксире».	1
	35	Технические действия на лыжах. Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с равномерной скоростью. Упражнения на развитие выносливости.	1
	36	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». Игра «Кто дальше скатится с горки?».	1
	37	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км скользящим шагом.	1
	37	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	1
	38	Лыжная подготовка. Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит».	1
	39	Технические действия на лыжах. Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным	1

		двухшажным ходом. Игра «Кто обгонит?».	
	40	Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».	1
	41	Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость.	1
	42	Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100 м. Упражнения на развитие выносливости.	1
	43	Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	1
	44	Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	1
	45	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2 км.	1
	46	Лыжная подготовка. Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1 км.	1
	47	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км.	1
	48	Подвижные игры на материале спортивных игр. Игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».	1
Подвижные и спортивные игры	49	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».	1
	50	Оздоровительные формы занятий. Работа органов пищеварения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	51	Оздоровительные формы занятий. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	1
	52	Технические действия в воде. Правила гигиены и Т.Б. Поведение в экстремальных ситуациях. Игры на воде	1
Плавание (6 часов)	53	Упражнения для освоения способа «кроль на груди», «кроль на спине». Плавание произвольным стилем. (видео) Игра «Невод»	1
	54	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
Подвижные и спортивные игры (2 часа)	55	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и с крестными шагами. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой.	1

		Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка».	
	56	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Сочетание разных видов ходьбы с подсчетом, с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
Легкая атлетика (11 часов)	57	Беговая подготовка. Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	1
	58	Беговая подготовка. Старты из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30 м). Игра «Пустое место».	1
	59	Беговая подготовка. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета». Равномерный бег (8 мин). Игра «Команда быстроногих».	1
	60	Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	1
	61	Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
	62	Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
	63	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге.	1
	64	Прыжковая подготовка. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи».	1
	65	Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1
	66	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель».	1
	67	Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игра «Картошка».	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	68	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и с крестными шагами. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка».	1
Тематическое планирование уроков физической культуры. 4 класс			
Знания о физической культуре	1	Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Т.Б. на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика	2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беговая подготовка. Ходьба с	1

		изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м. Равномерный бег (3 мин).	
	3	Беговая подготовка. Ходьба в приседе. Бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (4 мин).	1
	4	Бег с высокого старта. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60 м. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 80 м).	1
	5	Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения.	1
	6	Беговая подготовка. Встречная эстафета. Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 60 м). Игра «Невод».	1
	7	Прыжковая подготовка. Прыжок с высоты. с поворотом в воздухе на 90-120 ⁰ и с точным приземлением в квадрат. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков).	1
	8	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Салки на марше».	1
	9	Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	1
	10	Броски большого мяча на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	1
Подвижные и спортивные игры	11	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место», «Самый меткий», «Космонавты».	1
	12	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». Игры, включающие прыжковые упражнения. Игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки».	1
Гимнастика с основами акробатики	13	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом».	1
	14	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	15	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	1

	16	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом».	1
	17	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	
	18	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
Гимнастика	19	Движения и передвижения строем. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды. Строевые действия в шеренге. Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?».	1
	20	Движения и передвижения строем. Расчет по порядку. Игра «Точный поворот».	1
	21	Акробатика. Перекаты. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	22	Акробатика. Кувырок назад. Кувырок вперед. Игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	23	Акробатика. Стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости.	1
	24	Акробатика. Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад.	1
	25	Акробатика. Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Игра «Три движения».	1
	26	Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.	1
	27	Снарядная гимнастика. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Три движения».	1
	28	Снарядная гимнастика. Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Лисы и куры».	1
	29	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	30	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом».	1
	31	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на	1

		месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	
	32	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	33	Игры и развлечения в зимнее время года. Подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
Лыжные гонки	34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Т.Б. по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.	1
	35	Лыжная подготовка. Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.	1
	36	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон».	1
	37	Технические действия на лыжах. Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.	1
	38	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.	1
	39	Технические действия на лыжах. Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	1
	40	Технические действия на лыжах. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2 км в разном темпе.	1
	41	Лыжная подготовка. Прохождение тренировочной дистанции 2,5 км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	1
	42	Лыжная подготовка. Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	1
	43	Технические действия на лыжах. Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью.	1
	44	Технические действия на лыжах. Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Игра «Кто обгонит».	1
	45	Лыжная подготовка. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	1
	46	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием».	1
	47	Лыжная подготовка. Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1,5 км.	1
	48	Лыжная подготовка. Встречные эстафеты с этапом до 70 м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.	1
Подвижные и	49	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача	1

спортивные игры		мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом».	
	50	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	51	Профилактика утомления. Комплексы упражнений, направленных на профилактику утомления.	1
Знания о физической культуре	52	Развитие физической культуры в России VII - XIX вв. Упражнения с элементами народных игр народов России.	1
Плавание	53	Технические действия в воде. Правила гигиены и Т.Б., поведение в экстремальных ситуациях. Техника дыхания	1
	54	Техника дыхания. Упражнения для освоения способа «кроль на груди». Видео: «кроль на груди», «кроль на спине», «басс».	1
Подвижные и спортивные игры	55	Подвижные игры на основе волейбола. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Прием и передача мяча в волейболе. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1
	56	Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Техничко-тактические взаимодействия. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». Вариант игры в футбол.	1
Легкая атлетика	57	Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра. Сочетание 1различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе	1
	58	Беговая подготовка. Равномерный бег (6 мин.). Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам.	1
	59	Беговая подготовка. Бег с ускорением, изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	1
	60	Беговая подготовка. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10 м – 20 м). Равномерный бег (8 мин).	1
	61	Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	1
	62	Прыжковая подготовка. Прыжки в длину. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
	63	Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной). Подвижная игра «Третий лишний».	1
	64	Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления.	1

		Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	65	Прыжковая подготовка. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Эстафеты с прыжками и бегом.	1
	66	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?».	1
	67	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель».	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	68	Оздоровительные формы занятий. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1

Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

Для обучающихся с ОВЗ (ЗПР), занимающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования создаются специальные условия проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации освоения АООП, которые указаны в АООП НОО. Ученик с ОВЗ выполняет 70% от предложенных в работе заданий, которые оцениваются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным общеобразовательным программам.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-го класса (7–8 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в	+8	+6	+4	+9	+7	+5

положении сидя, ноги вместе, см						
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

Учебные нормативы по физкультуре. 1 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Приседания за 1 мин						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900

2 класс

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Уровень физической подготовленности учащихся 2-го класса (8–9 лет)

Контрольные упражнения	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	3	2	1	8	6	4
Метание мяча в цель с 6 м из пяти попыток	3	2	1	3	2	1
Ходьба на лыжах 1 км (мин/с)	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
Ч/б 3x10 м/с или бег 30 м с высокого старта, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
Бег 1000 м	Без учета времени					

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45

Учебные нормативы по физкультуре 2 класс

Контрольные упражнения						
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-	10,4	9,7	9,8-	11,2

		10,3			11,1	
Бег 1000 м	5,36	5,37— 8,30	8,31	5,50	5,51- 8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800- 950	1150	550	650- 850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3			

3 класс

Контрольные упражнения	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Ч/б 3x10 м/с или бег 30 м с высокого старта, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	4	2	1	13	8	5
Метание мяча в цель с 6 м из пяти попыток	4	3	1	4	3	1
Бег на лыжах 1 км (мин/с) или 2 км без учета времени	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 1500 м, мин. с	без учёта времени					

Уровень физической подготовленности учащихся 3-го класса (9–10 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	—	—	—	14	11	8
Наклон туловища в	+7	+6	+4	+12	+9	+6

Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

Учебные нормативы по физкультуре 3 класс

Контрольные упражнения	Оценки					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

4 класс

Контрольные упражнения	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с разбега, в высоту (см)	300 100	260 90	220 80	260 95	220 90	180 80
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	5	3	2	14	9	7
Бег 60 м с высокого старта, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Бег 2000 м, мин. с	без учёта времени					
Метание мяча 150 гр (м)	27	22	18	17	15	12
Бег на лыжах 1 км (мин/с) или 2 км без учета времени	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Для определения и оценки результатов уровня физической подготовленности (УФП) учащихся используются тесты по программе « Президентское многоборье». Контроль за физической подготовленностью учащихся осуществляется двараза в учебном году. Сентябрь – исходный УФП, апрель (май) – конечный

Уровень физической подготовленности учащихся 4-го класса (10–11 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

Учебные нормативы по физкультуре 4 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5

Таблица возрастных оценочных нормативов «Президентские состязания».

Для мальчиков
Для девочек

Тест-возраст	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
Подтягивание на перекладине(раз)	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12
Прыжки в длину с места (см)	112	127	140	152	163	104	120	132	142	152
Поднимание туловища (раз за 30 сек)	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16

Бег 30 м, (сек)	5,6	5,4	5,1	5	5	6	5,6	5,3	5,2	5,2
Бег 1000 м (мин,сек)	5,32	5,15	4,58	4,41	4,28	6,14	5,57	5,4	5,25	5,11
Наклоны туловища вперёд (+,-см)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10

