

Приложение № \_\_\_\_ к приказу № \_\_\_\_  
«Об утверждении Основной  
образовательной программы  
начального общего образования  
от «29» августа 2022 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
1-4 классы

Составители: Абрамова Т.В., Зотина Н.А.,  
Шадрина Г.А., Жуйков В.Л.  
учителя физической культуры  
МБОУ Волковской СОШ

п. Новый 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373, (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Волковской СОШ;
- Положения о рабочей программе.

Обучение ведется по учебнику и рабочей программе: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО. К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека. Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч два часа в неделю (в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 80% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений. В 1 классе отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%. Для 2—4 классов отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений и плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию) как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 65%.

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

Содержательные линии учебника позволяют достичь личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

#### **Личностные результаты**

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд

по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
  - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
  - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
- 2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
  - описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
  - строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
  - организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
  - проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
  - продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
  - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- 3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты**

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

#### **Ученик 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).

**Ученик 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

–

### Способы физкультурной деятельности

**Ученик 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.

**Ученик 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Физическое совершенствование

**Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

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

**Ученик получит возможность научиться:**

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

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

### **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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

**Легкая 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; подъемы; торможение.

**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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой

на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой 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 вперед (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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 2 класс

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:  
Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>			
1	Правила ТБ на уроках физической культуры. Содержание комплекса УЗ. Игра «Салки-догонялки»	1		1	
2	Совершенствование строевых упражнений. Прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	1		1	
3	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом»	1		1	
4	КДК: Челночный бег 3×10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой». Понятие «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Захват знамени».	1	1		
5	Метание мяча на дальность с трех шагов с разбега. Игра «Метатели». Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. КДК: Прыжок в длину с места.	1		1	

6	КДК: Метание малого мяча на дальность. Эстафеты «За мячом противника».	1	1		
7	Развитие выносливости в беге в течение 5 минут. Эстафетный бег.	1		1	
8	Развитие координационных качеств посредством подвижных игр. КДК: Бег на 30 м. с высокого старта.	1	1		
9	Развитие выносливости. КДК: 500 м. Игра «Русская лапта».	1	1		
10	Развитие выносливости в на 1000 м. Игра «Русская лапта».	1		1	
11	Прыжки многоскоки (8-ой прыжок). Развитие выносливости.	1		1	
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>		<b>11</b>			
12	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Игра «Охотники и утки»	1		1	
13	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1		1	
14	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему»	1		1	
15	Совершенствование упражнений с мячом. Игра «Охотники и утки»	1		1	
16	Развитие выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1		1	
17	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» Подвижная игра «Мяч соседу»	1		1	
18	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне»	1		1	
19	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в	1		1	

	парах. Игра «Гонка мячей в колоннах»				
20	Ведение мяча на месте, и приставными шагами левым и правым боком. Игра «Вышибалы»	1		1	
21	Метание набивного мяча на дальность из положения, сидя на полу. Игра «Вышибалы двумя мячами»	1		1	
22	КДК: Бросок набивного мяча на дальность из положения, сидя на полу. Игра «Перестрелка».	1	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>15</b>			
23	ТБ поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством ОРУ.	1		1	
24	Строевые упражнения. КДК: подъем туловища за 30 секунд. Игра «Волна».	1	1		
25	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях. Развитие ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1		1	
26	КДК: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в упражнениях круговой тренировки.	1	1		
27	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической	1		1	

	стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!».				
28	КДК: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1	1		
29	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	1		1	
30	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед.	1		1	
31	Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». КДК: кувырок вперед	1	1		
32	ОРУ с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с палками. Подвижная игра «Удочка»	1		1	
33	Совершенствование упражнений акробатики. Игра «Удочка» КДК: «Стойка на лопатках»	1	1		
34	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Пчелы и осы».	1		1	
35	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Игра «Увертывайся от мяча».	1		1	
36	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырка вперед.	1		1	

37	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Веревочка под ногами»	1		1	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>11</b>			
38	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Совершенствование ходьбы на лыжах.	1		1	
39	Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок. Обучение технике спусков и подъемов. Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	1		1	
40	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Обучение технике спусков и подъемов. Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	1		1	
41	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1		1	
42	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1		1	
43	Поворот на лыжах на месте переступанием вокруг пяток лыж. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. Прохождение дистанции 1000 м с раздельного старта на время.	1		1	
44	Развитие выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.	1		1	

45	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок и с палками. Поворот на лыжах «упором».	1		1	
46	Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет». Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Подвижная игра «Кто дальше прокатится»	1		1	
47	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. Совершенствование спусков и подъемов. Игра «Затормози до линии».	1		1	
48	Совершенствование передвижения на лыжах с палками до 1 км.	1		1	
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>		<b>9</b>			
49	ТБ на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1		1	
50	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1		1	
51	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Игра в пионербол.	1		1	
52	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1		1	
53	Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1	1		

54	Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол Игра «Пионербол».	1		1	
55	ТБ поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1		1	
56	Ведение мяча с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1		1	
57	Ведения мяча между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1		1	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>			
58	КДК: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1	1		
59	КДК: прыжок в длину с места. Подвижные игры с мячом.	1	1		
60	КДК: подтягивания. Игра «Захват знамени».	1	1		
61	ТБ на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге. Игра «Салки-догонялки»	1		1	
62	КДК: челночный бег 3х 10м.	1	1		
63	КДК: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1	1		
64	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1		1	
65	КДК: метание меча на дальность.	1	1		
66	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Игра «Лапта»	1		1	

67	КДК: бег на 1000 м. Игра «Лапта»	1	1		
68	Кроссовая подготовка Подвижные игры Эстафеты.	1		1	
	<b>ИТОГО за год</b>	<b>68</b>			

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 3 класс

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность
	1 четверть				
<b>Раздел</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ, техника выполнения высокого старта , Бег 30 м Игры салки на одной ноге, пустое место.	1		1	
2	ОРУ специально-беговые, бег 30 м с высокого старта старт с опорой на одну руку – разучивание. Д.з. отжимания Игры мячик кверху, одиннадцать.	1	1		
3	Бег 300 м. , семенящий, прыжками с ноги на ногу, ускорения, старт из разного положения (сидя, лежа, из упора лежа) Игры прыгуны и пятнашки, перебежки.	1		1	
4	ОРУ специальные прыжковые, Бег 300 м. , Метание мяча, Д.з. прыжки на скакалке.	1	1		

5	Строевые упражнения на месте, ходьба в полу-приседе. в полном приседе. Метание мяча. Игры по расчету, день и ночь.	1		1	
6	Метание мяча. Медленный бег. Д.з. упражнения на растягивание (шпагат, полушпагат)	1		1	
7	ОРУ в парах на сопротивление, Метание мяча. Салки на одной ноге, метко в цель.		1	1	
8	Бег 1000 м.	1	1		
9	Прыжок в длины с места . Д.з. приседания на одной ноге «пистолет».	1		1	
10	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. Догоняй-убегай.	1		1	
<b>Раздел</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6</b>			
11	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по баскетболу. Передачи мяча в парах: передача от груди; передача от плеча; передача через пол.			1	
12	Передачи мяча на месте в парах . Салки-стойки.	1		1	
13	Развитие физических качеств, различные передачи мяча в парах- учет, ведение мяча в движении. Игры мяч капитану, борьба за мяч.	1		1	
14	Развитие физических качеств, ведение мяча змейкой и атака кольца. Развитие ловкости. Мяч капитану. Коршун, насадка и цыплята.			1	
15	Развитие физических качеств, ведение мяча змейкой и атака кольца. Развитие ловкости. Не давай мяча водящему.		1		

16	Развитие физических качеств, ведение мяча змейкой и атака кольца. Развитие ловкости. Передал-садись.	1	1		
	2 четверть				
<b>Раздел</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>			
17	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед. Развитие физических качеств, комплекс упражнений типа зарядки. Быстрая команда. Круговая эстафета	1		1	
18	Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением, Развитие физических качеств, комплекс упражнений типа зарядки, Кувырок вперед , наклон вперед из положения стоя ногами на полу. Игры смена мест, гимнастическая олимпиада.	1	1	1	
19	Перестроения разведением и слиянием Кувырок вперед. Игры фигуры, воробышки, не попадись.	1		1	
20	Кувырок назад. Перетягивание каната Снайпер.	1		1	
21	Кувырок назад. Эстафета с кувырками Эстафета со скакалкой.	1		1	
22	Кувырок назад. Перетягивание каната.	1		1	
23	Стойка на лопатках. Не дай обручу упасть.	1		1	
24	Стойка на лопатках. Прыжки с двумя скакалками, своевременный перехват.			1	
25	Стойка на лопатках. Соревнование с элементами гимнастики.			1	
26	Стойка на лопатках. Соблюдай равновесие, чехарда для мальчиков	<b>21</b>	1		
27	Упражнение "Мост" . Прыжки на скакалке	1	1	1	

	(за 25 сек кол-во раз).Эстафета с элементами равновесия				
28	Упражнение "Мост". Игра не пропусти условный сигнал.			1	
29	Упражнение "Мост" , подъем туловища из положения лежа на спине – учет.	1	1	1	
30	Упражнение "Мост". Захват знамени.	1	1		
31	Соединение из 3-4 элементов. Наклон вперед из положения сидя. Бег со скакалкой.	1	1	1	
32	Соединение из 3-4 элементов. Игры не дай обручу упасть, перестрелка.			1	
	3 четверть				
<b>Раздел</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>			
33	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1 км.	1		1	
34	Скользящий шаг. Игра быстрый лыжник.	1		1	
35	Скользящий шаг. прохождение дистанции до 1 км.	1		1	
36	Подъем в гору "лесенка". прохождение дистанции до 2 км.	1		1	
37	Техника передвижений, Подъем в гору "лесенка". Командная гонка.	1		1	
38	Техника передвижений, Подъем в гору "лесенка" . Игра правильно применяй ход.	1	1	1	
39	Техника передвижений, Спуск в основной стойке, прохождение дистанции до 2 км.	1		1	
40	Техника передвижений Спуск в основной стойке, прохождение дистанции до 2 км.	1	1	1	
41	Попеременный двухшажный ход. прохождение дистанции до 1 км.	1		1	

42	Попеременный двухшажный ход.Игры быстрая команда, у кого прямее линия.	1		1	
43	Попеременный двухшажный ход. прохождение дистанции до 2 км.	1		1	
44	Попеременный двухшажный ход. прохождение дистанции до 1 км.	1	1	1	
<b>Раздел</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>			
45	Передачи мяча на месте в парах. Вороны и воробьи.			1	
46	Передачи мяча в движении в парах. Игра двумя мячами через сетку.			1	
47	Передачи мяча в движении в парах. Пионербол.	1		1	
48	Передачи мяча в движении в парах. Вороны и воробьи.			1	
49	Передачи мяча в движении в парах. Игра двумя мячами через сетку.	1	1		
50	Ведение мяча змейкой, остановка прыжком.	1		1	
51	Ведение мяча змейкой, остановка прыжком. Игра двумя мячами через сетку.	1		1	
52	Ведение мяча змейкой, остановка прыжком. Пионербол.	1	1		
	4 четверть				
<b>Раздел</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>				
53	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега .	1		1	
54	Прыжок в высоту с прямого разбега . Вороны и воробьи.	1	1		
55	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Пионербол.	1		1	
56	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Вороны и воробьи.	1		1	
57	Прыжок в высоту способом	1		1	

	"перешагивание". Пионербол.				
58	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Пионербол.	1	1		
59	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний, ОРУ с гимнастическими скакалками, челночный бег 3*10.	1		1	
60	челночный бег 3*10. Игра двумя мячами через сетку.	1	1		
61	Техника выполнения средний старт старта, бег 30 м.	1		1	
62	Средний старт. Бег 30 м. Русская лапта.	1	1	1	
63	Бег 300 м. Русская лапта.	1		1	
64	Бег 300 м. Русская лапта.		1		
65	ОРУ прыжковые, метание мяча на дальность.	1		1	
66	Метание мяча. Эстафетный бег. Русская лапта.	1		1	
67	Эстафетный бег, Метание мяча. Футбол.	1	1		
68	Бег 1000 м. Футбол.	1	1		
<b>Итого за год 68 ч.</b>					

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 4 класс**

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>			
1	ТБ поведения на уроках физкультуры, легкой атлетики. Техника высокого старта. ОРУ. Бег с ускорением.	1		1	
2	Бег на 30м. Круговая эстафета. Правила выполнения домашних заданий.	1	1	1	
3	Бег на 60м с высокого старта. Финиширование.	1	1		
4	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м.	1	1	1	
5	Метание малого мяча на дальность. Подтягивание.	1	1		
6	Бег на 500 метров. Круговая эстафета.	1	1	1	
7	Бег на 1000 метров. Метание мяча в цель Игра «Русская лапта»	1	1	1	
8	Метание малого мяча на дальность. Бег на 1500 метров без учета времени.	1	1	1	
9	Развитие скоростной выносливости. Игра «Захват знамени»	1		1	
10	Метание набивного мяча весом( 1 кг.) из положения сидя на полу. Игра «Перестрелка»	1	1		
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>		<b>8</b>			
11	ТБ на уроках с мячами. ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	1		1	

12	Челночный бег 3*10 метров. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу»	1	1		
13	Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Игра «Мяч среднему»	1	1		
14	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления и скорости. Игра в мини-баскетбол	1		1	
15	Передвижения баскетболиста, повороты на месте с мячом в руках.	1		1	
16	Поднимание туловища за 30 секунд. Игра « Мяч капитану»	1	1	1	
17	Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо с места. Игра « Мяч капитану»	1			
18	Остановки в два шага, поворот с мячом на месте, передача партнеру. Игра « Мяч капитану»	1	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>14</b>			
19	Т.Б поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Игра «Гонка мяча в колонне»	1		1	
20	Акробатика: группировка, перекувырки, упор. Строевые упражнения .	1		1	
21	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед	1		1	
22	Прыжки со скакалкой, выполнение упражнений в равновесии. Кувырок назад.	1	1		
23	Опорный прыжок через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий	1		1	
24	Опорный прыжок через гимнастического козла. Равновесие на низком бревне.	1	1	1	

25	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование упражнений акробатики методом круговой тренировки.	1	1	1	
26	Упражнения на низкой перекладине(висы). Акробатика.	1		1	
27	Лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто быстрее»	1	1		
28	Совершенствование элементов акробатики. Развитие силовых способностей.	1		1	
29	Акробатическая комбинация. Круговая тренировка Подтягивания на низкой перекладине..	1		1	
30	ОРУ с гимнастическими палками. Преодоление полосы препятствий.		1		
31	Совершенствование элементов акробатики. Подтягивание на низкой перекладине.	1		1	
32	Подтягивание на высокой перекладине. Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1	1	1	
<b>Лыжные гонки</b>		<b>16</b>			
33	ТБ поведения на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	1		1	
34	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1		1	
35	Попеременный двухшажный хода с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	1		
36	Одновременный бесшажный хода- обучение.	1		1	
37	Совершенствование изученных ходов. Спуск в высокой стойке.	1	1		

38	Подъем на лыжах способом «полуелочкой» и «елочкой». Спуск с горы в низкой стойке.	1		1	
39	Спуск в средней стойке. Повороты, переступание в движении.	1	1		
40	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом».	1		1	
41	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Игра «Прокатись через ворота»	1	1		
42	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м на время.	1		1	
43	Совершенствование подъему в гору способом «полуелочка» и «елочка» Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2 км.	1		1	
44	Подъем в гору «лесенкой». Торможение «упором». Развитие выносливости.	1	1		
45	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	1	1		
46	Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.	1		1	
47	Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2500 м	1		1	
48	Лыжные гонки на дистанцию 1 км.	1	1		
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>		<b>10</b>			

49	ТБ в спортивном зале с мячами. Стойка и передвижение волейболиста. Техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	1		1	
50	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1		1	
51	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	1		
52	Подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1		1	
53	ТБ на уроках физкультуры в спортивном зале. Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	1		1	
54	Упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; прием и передача мяча после подачи партнером	1	1		
55	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе. Игра «Перекинь мяч»	1		1	
56	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол			1	
57	Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа. Стойка и передвижение волейболиста. Техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах через сетку.	1	1		
58	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол. Прыжок в длину с места.	1	1	1	

<b>Легкая атлетика</b>		10			
59	ТБ на уроках по легкой атлетике. Челночный бег 3 x 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1	1	1	
60	Метание малого мяча на дальность. Игра в мини-футбол	1		1	
61	Высокий старт, стартовый разгон. Прыжковые и беговые упражнения.	1		1	
62	Бег на 60 м. Метание мяча на дальность.	1	1	1	
63	Метание малого мяча на дальность	1	1		
64	Бег 500 метров. Метание малого мяча в цель.				
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол	1		1	
66	Прыжок в длину с разбега. Передача эстафетной палочки	1	1		
67	Бег на 1000 м. Игра в мини-футбол	1	1		
68	Подвижные игры. Правила поведения при купании.				
<b>Итого за год</b>		<b>68</b>			

## Приложение 1

### Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

#### Уровень физической подготовленности (2 класс)

№ п/п	Название (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		6-7	8	9	6-7	8	9
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3х10 м (с) или бег на 30 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,0	10,4	9,5
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:30	8:40	5:20	7:35	7:05	8:00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса под высокой перекладиной (90 см) (количество раз)	6	9	15	4	6	11
4.	или отжимания и разжимание рук в упоре локтей на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+6	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Пряжка в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель диаметром 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	23	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10:15	9:00	8:00	11:00	9:30	8:30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:00	7:00	6:00	9:30	7:30	6:30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:40	2:30	3:00	2:40	2:30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 6 лет включительно.  
\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Instagram.com/vfisk\_gto | Facebook.com/vfiskgte | VK.com/vfisk\_gto | Youtube.com/vfiskgterussia

### Уровень физической подготовленности (3 класс)

Контрольные упражнения упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 3 классов

№ п/п	Контрольные испытания. Тесты.	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3 x 10 м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
2.	Бег 30 м.	5.7	6.2	7.0	5.8	6.3	7.2

3.	Прыжки в длину с места	140	130	120	130	120	110
4.	Метание набивного мяча, 1 кг.	260	240	220	240	220	200
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	4	2	1	13	8	6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	9	6	9	6	3
8.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	28	26	30	25	20
9.	Бег 1000 м.	Без учета времени					
10.	Бег 60 м.	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
11.	Бег 1500 м.	Без учета времени					
12.	Прыжки в высоту	85	80	75	75	70	65
13.	Метание мяча на дальность	22	18	15	15	12	10
14.	Бег на лыжах, 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
15.	Бег на лыжах, 2 км.	Без учета времени					
16.	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз)	4	3	1	4	3	1
17.	Многоскоки, 8 прыжков (м.)	12,50	9,00	6,00	12,10	8,80	5,00
18.	Прыжки со скакалкой	80	70	60	90	80	70
19.	Приседание на одной ноге, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	6	4	2	5	3	1

### Уровень физической подготовленности (4 класс)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 4 классов**

№ п/п	Контрольные испытания. Тесты.	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3 x 10 м.	8.9	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
2.	Бег 30 м.	5.2	5.7	6.5	5.3	5.8	6.7
3.	Прыжки в длину с места	160	150	130	150	140	120
4.	Метание набивного мяча, 1 кг.	300	270	250	270	250	220
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	5	3	2	14	9	7
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	13	8	13	10	6
7.	Наклон вперед из положения сидя	+ 9	+ 5	+ 3	+ 12	+ 9	+ 6
8.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	33	30	28	28	25	23
9.	Бег 1000 м.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.00
10.	Бег 60 м.	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2

11.	Бег 1500 м.	Без учета времени					
12.	Прыжки в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
13.	Прыжки в высоту	90	85	80	90	75	70
14.	Метание мяча на дальность (м)	27	22	18	17	15	12
15.	Бег на лыжах, 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
16.	Бег на лыжах, 2 км.	Без учета времени					
17.	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз)	4	3	1	4	3	1
18.	Многоскоки, 8 прыжков (м.)	15.0	14,0	13,0	14,0	13, 0	12. 0
19.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	90	90	80	100	90	80
20.	Приседание на одной ноге, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	7	5	3	6	4	2

## Список литературы

### Список литературы для учителя

#### 1.1.1 Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы/В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.
3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2011. – 128с.
5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.

#### 1.1.2 Дополнительная литература

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания. – М.: Академия, 1999. – 208с.
2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 176с.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304с.
4. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.:ВЛАДОС, 2002. – 176с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.

### Список литературы для ученика

#### 1.1.3 Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.

#### 1.1.4 Дополнительная литература

1. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М.: Дет. лит., 1991. – 111с.
2. Москвина М.А. Приключения Олимпионика: Рассказы. – М.: Дет. лит., 1994. – 80с.
3. Семёнова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1989. – 176с.
4. Юдин Г. Главное чудо света. – М.: Педагогика, 1991. – 160с.