

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37 г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 – 4 - Х КЛАССОВ**

Программу составили:

**Ульшина Л.В.
Мещеряков Д.В.**

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы.

Физическая культура

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

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования получают

- 1) сформированность 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) сформированность навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

«Физическая культура». Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий

совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения, соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и

использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

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

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

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

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

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

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

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

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

- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

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

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность:

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

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Физические упражнения.

Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по охране труда. Организационный момент. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игровые задания с использованием строевых упражнений.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Прыжки со скакалкой. Подтягивание.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Комбинация на бревне.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

На материале легкой атлетики

Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжки в длину с места. Подвижные игры разных народов. Метание малого мяча на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; челночный бег.

Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; 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). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Техника передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения).

Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение.

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	18	14	18	16	66

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по физической культуре 1 класс

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	01-03.09	
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Особенности физической культуры разных народов.	01-03.09	
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
4	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе	06-10.09	
5	Ускорение из разных исходных положений	13-17.09	
6	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30	13-17.09	
7	Физ-ра как система разнообразных форм занятий физическими упр. по укреплению здоровья человека.	20-24.09	
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.09	
9	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	27.09-01.10	
10	Челночный бег. Составление режима дня. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	27.09-01.10	
11	Челночный бег. Составление режима дня. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	04-08.10	
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	04-08.10	
13	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	11-15.10	
14	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	11-15.10	

15	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	18-22.10	
16	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	18-22.10	
17	Подвижные игры разных народов.	25-29.10	
18	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	25-29.10	
19	Инструктаж по охране труда.	08-12.11	
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	08-12.11	
21	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	15-19.11	
22	Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комбинация на бревне.	15-19.11	
23	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой.	22-26.11	
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	22-26.11	
25	Гим. комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	29.11-03.12	
26	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,	29.11-03.12	
27	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	06-10.12	
28	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	06-10.12	
29	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	13-17.12	
30	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги,	13-17.12	
31	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	20-24.12	
32	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание.	20-24.12	
33	Инструктаж по охране труда	27-30.12	
34	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	27-30.12	
35	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
36	Техника передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения).		
37	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.		
38	Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.		
39	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).		
40	Прыжковые упр.: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением		
41	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;		
42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
43	Баскетбол: ведение мяча. Подбрасывание, подача мяча.		
44	Баскетбол: ведение мяча.		

45	Броски мяча в корзину.		
46	Прием и передача мяча.		
47	Прием и передача мяча.		
48	Подвижные игры на материале баскетбола.		
49	Подвижные игры на материале баскетбола.		
50	Подвижные игры на материале баскетбола.		
51	Инструктаж по охране труда.		
52	Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.		
53	Подвижные игры на материале волейбола.		
54	Подвижные игры на материале волейбола.		
55	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.		
56	Подвижные игры на материале футбола.		
57	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.		
58	Бег. упр.: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
59	Повторное выполнение беговых упр. с максим. скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
60	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.		
61	Метание малого мяча на дальность.		
62	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		
63	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		
64	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение.		
65	Челночный бег. Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.		
66	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Инструктаж по охране труда. Организационный момент.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Из истории физической культуры.

Связь физ-ры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физкультурно оздоровительная деятельность

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность².

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;*

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. Комбинация на бревне.

Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.

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. Гимнастические упражнения прикладного характера. Подтягивание.

Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Лёгкая атлетика. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Пробегание коротких отрезков. Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу.

Развитие силовых способностей: 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), подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Челночный бег.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу.

Подвижные и спортивные игры на основе волейбола, баскетбола, футбола.

Футбол: остановка мяча; ведение мяча.

Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Подвижные игры разных народов.

На материале лыжных гонок.

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.

№ п/п	наименование	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1.	Количество часов	18	14	20	18	70

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 2 класс**

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	01-03.09	
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой.	01-03.09	
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
4	Пробегание коротких отрезков.	06-10.09	
5	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	13-17.09	
6	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	13-17.09	
7	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.09	
8	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	20-24.09	
9	Связь физ-ры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	27.09-01.10	
10	Челночный бег. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	27.09-01.10	
11	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	04-08.10	
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	04-08.10	
13	Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела	11-15.10	
14	Развитие силовых способностей: с дополнительными отягощениями (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы)	11-15.10	
15	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	18-22.10	
16	Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.	18-22.10	
17	Развитие быстроты: из разных исходных положений, с поворотами.	25-29.10	
18	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу.	25-29.10	
19	Инструктаж по охране труда.	08-12.11	
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	08-12.11	
21	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	15-19.11	
22	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Комбинация на бревне.	15-19.11	
23	Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	22-26.11	
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	22-26.11	

25	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	29.11-03.12	
26	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.	29.11-03.12	
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	06-10.12	
28	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	06-10.12	
29	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	13-17.12	
30	Гимнастические упражнения прикладного характера.	13-17.12	
31	Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.12	
32	Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	20-24.12	
33	Инструктаж по охране труда.	27-30.12	
34	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	27-30.12	
35	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.		
36	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		
37	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).		
38	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		
39	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.		
40	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением		
41	Баскетбол: специальные передвижения без мяча		
42	Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину		
43	Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину		
44	Подвижные игры на материале баскетбола		
45	Волейбол: подбрасывание мяча.		
46	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча		
47	Волейбол: приём и передача мяча.		
48	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.		
49	Подвижные игры на материале волейбола.		
50	Футбол: остановка мяча; ведение мяча.		
51	Футбол: остановка мяча; ведение мяча.		
52	Подвижные игры на материале футбола.		
53	Инструктаж по охране труда.		
54	Подвижные игры разных народов.		
55	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.		
56	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.		

57	Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела		
58	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.		
59	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
60	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
61	Челночный бег.		
62	Равномерный бег чередующийся с ходьбой.		
63	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
64	Пробегание коротких отрезков.		
65	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.		
66	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;		
67	Бег на дистанцию до 400 м.		
68	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности		
69	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна;		
70	Плавание: упражнения на всплытие; лежание и скольжение		

3 класс

Знания о физической культуре

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

Физические упражнения.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда. Организационный момент.

Спортивнооздоровительная деятельность³.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

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

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Комбинация на бревне. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Развитие гибкости: с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Лёгкая атлетика; Челночный бег. Пробегание коротких отрезков. Упражнения на координацию и быстроту. Прыжки, бег, метания и броски. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег на дистанцию до 400 м;

Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Беговые упражнения.

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

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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). Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Челночный бег. упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Многоскоки.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: 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).

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.

На материале спортивных игр:

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

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

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

На материале лыжных гонок

Скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна;

п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	18	14	21	17	70

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ физической культуре 3 класс

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	01-03.09	
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	01-03.09	

3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Беговые упражнения.	06-10.09	
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	13-17.09	
6	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	13-17.09	
7	Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	20-24.09	
8	Бег на дистанцию до 400 метров; Развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	20-24.09	
9	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	27.09-01.10	
10	Прыжки, бег, метания и броски.	27.09-01.10	
11	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	04-08.10	
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	04-08.10	
13	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	11-15.10	
14	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	11-15.10	
15	Развитие силовых способностей: из разных исходных положений	18-22.10	
16	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	18-22.10	
17	Подвижные игры.	25-29.10	
18	Подвижные игры.	25-29.10	
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	08-12.11	
20	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.	08-12.11	
21	Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Развитие координации.	15-19.11	
22	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	15-19.11	
23	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой.	22-26.11	
24	Развитие гибкости: с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижения.	22-26.11	
25	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	29.11-03.12	
26	Ходьба с поворотами и приседаниями; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	29.11-03.12	
27	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	06-10.12	

28	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).	06-10.12	
29	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	13-17.12	
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	13-17.12	
31	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	20-24.12	
32	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	20-24.12	
33	Инструктаж по охране труда.	27-30.12	
34	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	27-30.12	
35	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
36	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.		
37	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).		
38	Развитие силовых способностей.		
39	Развитие координации. Многоскоки.		
40	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.		
41	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Эстафеты в передвижении на лыжах		
42	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.		
43	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
44	Ведение мяча; броски мяча в корзину.		
45	Броски мяча в корзину.		
46	Подвижные игры на материале баскетбола.		
47	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.		
48	Приём и передача мяча.		
49	Подбрасывание мяча; подача мяча.		
50	Подвижные игры на материале волейбола.		
51	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.		
52	Остановка мяча; ведение мяча.		
53	Подвижные игры на материале футбола.		
54	Инструктаж по охране труда		
55	Подвижные игры разных народов.		
56	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту.		
57	Прыжки, бег, метания и броски.		
58	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.		
59	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		

60	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
61	Прыжки, бег, метания и броски		
62	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО		
63	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО		
64	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
65	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Беговые упражнения.		
66	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.		
67	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
68	Бег на дистанцию до 400 метров.		
69	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна.		
70	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.		

4 класс

Знания о физической культуре.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Из истории физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Самостоятельные игры и развлечения.

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

Физкультурно оздоровительная деятельность.

Инструктаж по охране труда. Организационный момент. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой. Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Комбинация на бревне.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Подтягивание в висе стоя и лёжа. Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Формирование осанки: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Игровые задания на внимание, силу, гибкость и координацию.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Пробегание коротких отрезков. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Метание: малого мяча на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель.

Бег на дистанции до 400 м. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений

Развитие силовых способностей: чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, равномерный 6-минутный бег. 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.

Игровые задания на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

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

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

На материале лыжных гонок

Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	18	14	21	17	70

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 4 класс

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	01-03.09	
2	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	01-03.09	
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	06-10.09	
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
5	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	13-17.09	

6	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости.	13-17.09	
7	Метание: малого мяча на дальность. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	20-24.09	
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.09	
9	Бег на дистанции до 400 метров. Развитие силовых способностей: чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,	27.09-01.10	
10	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	27.09-01.10	
11	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	04-08.10	
12	Равномерный 6-минутный бег.	04-08.10	
13	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	11-15.10	
14	Прыжковые упражнения, прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком)	11-15.10	
15	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	18-22.10	
16	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	18-22.10	
17	Челночный бег. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	25-29.10	
18	Игровые задания на внимание, силу, ловкость и координацию.	25-29.10	
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	08-12.11	
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	08-12.11	
21	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Игровые задания на внимание, силу, гибкость и координацию.	15-19.11	
22	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. Развитие гибкости.	15-19.11	
23	Акробатические комбинации.	22-26.11	
24	Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи.	22-26.11	
25	Гимнастическая комбинация. Прыжки со скакалкой.	29.11-03.12	
26	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	29.11-03.12	
27	Формирование осанки: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	06-10.12	
28	Комбинация на бревне. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	06-10.12	
29	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	13-17.12	
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	13-17.12	
31	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Развитие силовых способностей.	20-24.12	

32	Преодоление полосы препятствий. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	20-24.12	
33	Инструктаж по охране труда.	27-30.12	
34	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Многоскоки.	27-30.12	
35	Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.		
36	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		
37	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).		
38	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.		
39	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).		
40	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		
41	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость.		
42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		
43	Ведение мяча; броски мяча в корзину.		
44	Броски мяча в корзину.		
45	Подвижные игры на материале баскетбола.		
46	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.		
47	Приём и передача мяча.		
48	Подбрасывание мяча; подача мяча.		
49	Подвижные игры на материале волейбола.		
50	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.		
51	Остановка мяча; ведение мяча.		
52	Подвижные игры на материале футбола.		
53	Подвижные игры.		
54	Инструктаж по охране труда. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.		
55	Подвижные игры разных народов.		
56	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		
57	Челночный бег.		
58	Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
59	Метание: малого мяча на дальность. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
60	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		

61	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		
62	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.		
63	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости		
64	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
65	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
66	Бег на дистанции до 400 метров.		
67	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
68	Подвижные игры.		
69	Плавание: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.		
70	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.		

Приложение 1

Оценочные материалы по итогам учебного года по физической культуре в 1-4 -х классах.

1 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и больше	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3*10м	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2	10,2 и меньше	10,6-11,3	11,7
Бег 1000 метров	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места	155	115-135	100	150	110-130	85
Метание малого мяча 150г (м)	8	4-7	Ближе 4	8	4-7	Ближе 4

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	15 и более	8-14	Менее 8 раз	15 и более	8-14	Менее 8 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	12	4-8	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	5	8	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	3-5	1	12,5	6-9	2

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.	без учёта времени
-----------------------	-------------------

2 класс

Легкая атлетика

	Мальчики	Девочки
--	----------	---------

Контрольные упражнения (тест)	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,4 и меньше	6,0-7,0	7,1 и больше	5,6 и меньше	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3*10м	9,1 и меньше	9,5-10,0	10,4	9,7 и меньше	10,1-10,7	11,2
Бег 1000 метров		без	учёта	времени		
Прыжок в длину с места	165	125-145	110	155	125-140	90
Метание малого мяча (м)	15	9-14	8	14	8-13	7

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30	80	35	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	19 и более	13-18	Менее 12 раз	19 и более	13-18	Менее 12 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	14	6-10	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11	8	6	9	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7,5	3-5	1	11,5	5-8	2

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.	без учёта времени
-----------------------	-------------------

3 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"
Бег 30 м (сек)	5,1 и меньше	5,7-6,7	6,8 и больше	5,3 и меньше	6,0-6,9	7,0
Бег 60 м (сек)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Челночный бег 3*10м	8,8 и меньше	9,3-9,9	10,2	9,3 и меньше	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров		без	учёта	времени		
Прыжок в длину с места	175	130-150	120	160	135-150	110
Метание малого мяча (м)	18	15	12	15	12	10

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	70	60	90	80	70
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	21 и более	16-20	Менее 15 раз	20 и более	14-19	Менее 13 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	14	6-10	3
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	15	10	6	10	7	5

Наклон вперёд из положения сидя (см)	7,5	3-5	1	11,5	5-8	2
--------------------------------------	-----	-----	---	------	-----	---

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40
-----------------------	------	------	------	------	------	------

4 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"
Бег 30 м (сек)	5,0 и меньше	5,7-6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	6,0-6,5	6,6
Челночный бег 3*10м	8,8 и меньше	9,3-9,9	10,2	9,3 и меньше	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров (мин)	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	185	140-160	130	170	140-155	120
Метание малого мяча (м)	21	18	15	18	15	12

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70	100	90	80
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	21 и более	16-28	Менее 12 раз	19 и более	13-28	Менее 12 раз
Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	15	9	7
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	16	11	7	11	8	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8	3-5	2	12	5-8	3

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40
-----------------------	------	------	------	------	------	------

Тестовые задания по физической культуре

3 класс

Вариант 1

1. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим, называется...

- а) утренняя гимнастика
- б) комплекс физических упражнений
- в) разминка перед уроком
- г) подвижная игра

2. Закончите пословицу. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие...»

- А) враги
- Б) друзья
- В) помощники
- Г) товарищи

3. Как обувь должна быть на ученике при занятиях физической культурой?

- А) кроссовки
- Б) шлепки
- В) туфли
- Г) босиком

4. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

5. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

6. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

7. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

8. Что не относится к легкой атлетике?

- а) прыжок в длину с места
- б) кувырок вперед
- в) челночный бег
- г) метание малого мяча
- д) упражнение "мост"

9. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется

- а) финиширование
- б) приземление
- в) старт
- г) разбег

10. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

Тестовые задания по физической культуре

4 класс

Вариант 1

1. Зачем нужно выполнять разминку?

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

2. Самоконтроль – это:
- А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки
 - Б. Умение контролировать свои эмоции
 - В. Умение контролировать своё поведение
3. Метание развивает:
- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
 - Б. Быстроту, выносливость
 - В. Гибкость, ловкость
4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:
- А. Кросс 1 км.
 - Б. Бег 30 м.
 - В. Прыжок в длину
5. Каким упражнением можно проверить гибкость:
- А. Наклон вперёд из положения сидя
 - Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа
 - В. Поднимание туловища из положения лёжа
6. Лучшее закаливание – это:
- А. Воздействие воды, солнца и воздуха
 - Б. Плавание
 - В. Утренняя зарядка
7. Выбери физические качества человека:
- А. Доброта, терпение, жадность
 - Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
 - В. Скромность, отзывчивость, верность
8. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?
- А. Быстрее бегать
 - Б. Соблюдать правила по технике безопасности
 - В. Решать споры с помощью кулаков и крика
9. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:
- А. инвентарём
 - Б. спортивным снаряжением
 - В. туристическим снаряжением
10. Для чего нужны физкультминутки?
- А. Снять утомление
 - Б. Чтобы проснуться
 - В. Чтобы быть здоровым

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре. **Оценка**

"3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета.

Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оценка за теоретические тесты

85 – 100 % – оценка «5»;

70 – 84 % – оценка «4»;

50 – 69 % – оценка «3»;

ниже 50% – оценка «2».

ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Челночный бег 3x10м. На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения; 3) одновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения; 4) одновременное сгибание и разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.

5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

6. Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 метров в соответствии с нормативами.

7. Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.