

Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской Республики

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 9»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 1 - 4 КЛАССОВ**

СТУПЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ: НАЧАЛЬНАЯ

Составитель: Мерзлякова Наталья Ивановна

2020 г.

1. Пояснительная записка

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

- Рабочая программа по «Изобразительному искусству» разработана на основе:
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189;
- учебного плана начального общего образования учебного плана утвержденным приказом от 31.08.2020г. № 117-ос «Об утверждении образовательных программ»;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

НРК дополняет федеральный компонент по содержанию, структуре и составляет по объему времени, отведенному НРК ГОС Базисным учебным планом от 10% до 20% учебного времени. НРК отражается в графе тема урока подчеркнутым шрифтом.

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

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

Место предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю: всего 66 часов в 1 классе (33 учебные недели), 68 во 2-4 классах

(34 учебных недели).

Рабочая программа ориентирована на УМК «Школа России», комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008). Срок реализации рабочей программы 4 года.

На период осуществления учебного процесса в форме дистанционного обучения, в данной программе предусмотрены корректировки тематического планирования. В процессе дистанционного обучения будут задействованы следующие образовательные платформы: ЗУМ, УЧИ. РУ, РЭШ, Якласс, интернет-ресурсы СКАЙСМАРТ, Инфоурок и другие.

Срок реализации программы 4 года.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

На контроль могут быть вынесены:

- качество выполнения разученных комплексов упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических, плавательных упражнений;
- правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;

техника выполнения лыжных ходов, спусков подъёмов и поворотов на лыжах на месте и в движении;
оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
качество ведения дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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.

В портфель достижений учеников начальной школы, который используется для оценки достижения планируемых результатов начального общего образования, по предмету «физическая культура» целесообразно включить следующие материалы: видеоизображения примеров исполнительской деятельности, дневники наблюдений и самоконтроля, самостоятельно составленные расписания и режим дня, комплексы физических упражнений, материалы самоанализа и рефлексии и т. п.

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз

тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; 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.

4. Календарно - тематическое планирование

1 класс

№ раздела п/п	Название темы, раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Подвижные и спортивные игры.	1
3.	Легкая атлетика.	6
4.	Гимнастика.	5
5.	Способы физкультурной деятельности.	1
6.	Знания о физической культуре.	1
7.	Самбо.	10
8.	Подвижные и спортивные игры.	3
9.	Лыжные гонки.	14
10.	Подвижные и спортивные игры.	3
11.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
12.	Плавание.	2
13.	Легкая атлетика.	13
14.	Подвижные и спортивные игры.	4
15.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
Итого:		66

2 класс

№ раздела п/п	Название темы, раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Легкая атлетика.	10
3.	Подвижные и спортивные игры.	2
4.	Гимнастика.	6
5.	Самбо.	10
6.	Знания о физической культуре.	1
7.	Подвижные и спортивные игры.	2
8.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
9.	Лыжные гонки.	16
10.	Подвижные и спортивные игры.	4
11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
12.	Плавание.	2
13.	Подвижные и спортивные игры.	2
14.	Легкая атлетика.	11
Итого:		68

3 класс

№ раздела п/п	Название темы, раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1

2.	Легкая атлетика.	9
3.	Подвижные и спортивные игры.	3
4.	Гимнастика с основами акробатики.	2
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
6.	Гимнастика.	4
7.	Самбо.	10
8.	Подвижные и спортивные игры.	2
9.	Лыжные гонки.	17
10.	Подвижные и спортивные игры.	2
11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
12.	Плавание.	2
13.	Подвижные и спортивные игры.	2
14.	Легкая атлетика.	10
15.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
Итого:		68

4 класс

№ раздела п/п	Название темы, раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
3.	Легкая атлетика.	9
	Подвижные и спортивные игры.	2
4.	Гимнастика.	10
7.	Самбо.	10
8.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
9.	Лыжные гонки.	15
10.	Подвижные и спортивные игры.	2
11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	Знания о физической культуре.	1
12.	Плавание.	2
13.	Подвижные и спортивные игры.	2
14.	Легкая атлетика.	11
15.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
Итого:		68

5. Календарно - тематическое планирование

1 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока
Знания о физической культуре (1 час)		
1.		Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки».
Подвижные и спортивные игры (1 час)		
2.		Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».
Легкая атлетика (6 часов)		
3.		Беговая подготовка. Ходьба и бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Салки на марше». Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Вызов номера».
4.		Беговая подготовка. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция». Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?».
5.		Бег с изменяющимся направлением движения. Упражнения на развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди».
6.		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробушки». Прыжки с продвижением. Подвижная игра «Самый ловкий».
7.		Прыжковая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде». Прыжки в высоту. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.
8.		Броски большого мяча. Названия метательных снарядов. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «К своим флажкам»
Гимнастика (5 часов)		
9.		Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Класс, смирно!». Организующие команды и приемы. Акробатика. Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Игра «Класс, смирно!».
10.		Акробатика. Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Игра «Не ошибись!». Перекаты. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка».
11.		Акробатика. Кувырок вперед. Упражнение на развитие гибкости. Игра «Тройка».
12.		Акробатика. Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей».
13.		Акробатика. Гимнастический мост. Стойка на лопатках. Игра «Раки».

№ урока	Дата урока	Тема урока
Способы физической деятельности (1 час)		
14.		Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
Знания о физической культуре (1 час)		
15.		Представление о физических упражнениях. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Самбо (10 часов)		
16.		История и развитие самбо в России, Тест по технике безопасности.
17.		Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Выдающиеся спортсмены России
18.		Беседы по патриотическому воспитанию.
19.		Успехи российских борцов на международной арене.
20.		Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
21.		Россия – великая спортивная держава.
22.		Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад,
23.		Кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту.
24.		Кульбит, колесо, ходьба на руках.
25.		Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.
Подвижные и спортивные игры (3 часа)		
26.		Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Игры «Сядь и встань», «Птица и клетка».
27.		Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
28.		Ведение баскетбольного мяча на месте. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Игры «Школа мяча», «Мяч в корзину». Эстафеты с мячами.
Лыжные гонки (13 часов)		
29.		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.

№ урока	Дата урока	Тема урока
30.		Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись! Ступающий шаг.
31.		Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок.
32.		Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат».
33.		Технические действия на лыжах. Повороты на месте переступанием. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки».
34.		Передвижение на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Игра «На буксире».
35.		Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?».
36.		Скользящий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Игра «Кто быстрее поднимется на гору».
37.		Технические действия на лыжах. Подъем по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне. Подъем по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации.
38.		Подъем по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.
39.		Скользящий шаг. Подъем «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.
40.		Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700 м. Упражнения на развитие координации и выносливости.
41.		Передвижение на лыжах разными способами. Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500 м. Упражнения на развитие выносливости.
42.		Прохождение дистанции 1 км. Упражнения на развитие выносливости. Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон».
Подвижные и спортивные игры (3 часа)		
43.		Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
44.		Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».
45.		Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка».

№ урока	Дата урока	Тема урока
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
46.		Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.
Плавание (2 часа)		
47.		Технические действия в воде. Влияние плавания на состояние здоровья. Подводящие упражнения. Игра: «Удочка»
48.		Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (теория). Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». Игра: «Рыбки и рыболов»Игра: «Удочка»
Легкая атлетика (14 часов)		
49.		Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».
50.		Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30 м.
51.		Челночный бег. Соревнования в беге на 30 м. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Игра «Третий лишний».
52.		Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60 м. Игра «Запрещенное движение». Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабо пересеченной местности.
53.		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
54.		Прыжок в длину (с места, с высоты до 30 см). Игра «По грибы».
55.		Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Приземление. Игра «Лисы и куры».
56.		Прыжки в высоту способом «перешагивания».
57.		Прыжки в высоту способом «перешагивания».
58.		Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди.
59.		Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди.
60.		Метание малого мяча с места. Метание на заданное расстояние. Игра «Попади в цель».
61.		Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Игра «Кто дальше бросит?».
Подвижные и спортивные игры (4 часа)		
62.		Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Через кочки и пенечки», «Воробьи и вороны», «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».
63.		Игры на развитие меткости и дальности метаний. Игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».

№ урока	Дата урока	Тема урока
64.		Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча.
65.		Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору».
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
66.		Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре (1 час)		
1.		Т.Б. на уроках физической культуры. Основные способы передвижения человека. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и пресса.
Легкая атлетика (10 часов)		
2.		ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег на короткие дистанции. Понятие «бег на скорость». Игра «Пятнашки».
3.		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20 м). Упражнения на развитие скоростных способностей.
4.		Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150 м. Игра «Третий лишний».
5.		Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?».
6.		Челночный бег 3*10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Мышеловка».
7.		Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон». Игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета».
8.		Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180°. Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам».
9.		Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Игра «Прыгающие воробушки».
10.		Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки через веревочку с 4-5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки.
11.		Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, на дальность. Игра «Защита укрепления».
Подвижные и спортивные игры (2 часа)		
12.		Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».
13.		Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры «Веревочка под

№ урока	Дата урока	Тема урока
		ногами», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».
Гимнастика (6 часов)		
14.		Правила техники безопасности. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Подвижная игра «Запрещенное движение».
15.		Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись». Игра «Утки и гуси».
16.		Акробатика. Кувырок в сторону. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Раки».
17.		Акробатика. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».
18.		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».
19.		Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.
Самбо (10 часов)		
20.		Изучение техники самостраховки. Падение вперед, стоящего на коленях и предплечьях.
21.		Падение назад.
22.		Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра,
23.		Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра,
24.		Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках.
25.		Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра.
26.		Изучение техники самостраховки. Падение Перекат через плечо.
27.		Отработка приёмов самостраховки.
28.		Выполнение падений и перекатов.
29.		Работа в спарринге.
Подвижные и спортивные игры 2 (часа)		
30.		Представление о физических качествах. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Игра «Посадка картофеля».
31.		Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. Игры на развитие выносливости: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		

№ урока	Дата урока	Тема урока
32.		Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
Лыжные гонки (16 час)		
33.		Основы передвижения на лыжах. ТБ по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах.
34.		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра «Повторяй за мной!».
35.		Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок.
36.		Технические действия на лыжах. Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».
37.		Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».
38.		Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты.
39.		Скользкий шаг. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.
40.		Скользкий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.
41.		Технические действия на лыжах. Торможение. Подъем по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке. Игры на склоне.
42.		Подъем по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1,5 км.
43.		Скользкий шаг. Подъем «полуёлочкой». Передвижение скользким и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.
44.		Передвижение ступающим и скользким шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры.
45.		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.
46.		Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.
47.		Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Соревнование на дистанции 1,5 км.
48.		Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500 м.
Подвижные и спортивные игры (4 часа)		
49.		Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».

№ урока	Дата урока	Тема урока
50.		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
51.		Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».
52.		Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
53.		Оздоровительные формы занятий. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.
Плавание (2 часа)		
54.		Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. Технические действия в воде. Правила гигиены и ТБ. Подводящие упражнения. Игра: «Удочка»
55.		Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине». Игра: «Удочка»
Подвижные и спортивные игры (2 часа)		
56.		Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Игра «Не давай мяч водящему», «Картошка».
57.		Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Игра «Перестрелка».
Легкая атлетика (11 часов)		
58.		Бег на дистанции до 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «Салки с выручкой».
59.		Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Игра «Команда быстроногих».
60.		Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. Бег 60 м.
61.		Беговая подготовка. Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости.
62.		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.
63.		Прыжковая подготовка. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».
64.		Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Пустое

№ урока	Дата урока	Тема урока
		место».
65.		Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями. Эстафеты. Игра «Бой петухов».
66.		Метание малого мяча с места в цель (2*2 м) с расстояния 4-5 м. Игра «Попади в цель».
67.		Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?».
68.		Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.

3 класс

Знания о физической культуре (1 час)		
1.		Профилактика травматизма. Т.Б. на уроках физической культуры. Комплексы общеразвивающих упражнений.
Легкая атлетика (9 часов)		
2.		Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет, коротким, средним и длинным шагом. Бег, 30 м. Равномерный бег (3 мин).
3.		Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (4 мин).
4.		Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега.
5.		Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60 м). Чередование ходьбы и бега.
6.		Бег с прыжками и ускорением на расстояние от 20 м до 30 м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега.
7.		Прыжки в длину с места. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков).
8.		Прыжки в высоту с прямого разбега. Комплекс упражнений на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Салки на одной ноге».
9.		Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Наступление».
10.		Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.
Подвижные и спортивные игры (3 часа)		
11.		Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с прыжками. Игры «Кузнечики», «Через холодный ручей», «Вызов номеров», «Защита укреплений».
12.		Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры «Белые медведи», «Альпинисты», «Пустое место», «К своим флажкам».

№ урока	Дата урока	Тема урока
13.		Эстафеты на материале легкой атлетики. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Пустое место», «Овладей мячом», «Снайперы».
Гимнастика с основами акробатики (2 часа)		
14.		Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Игра «Запрещенное движение».
15.		Движения и передвижения строем. Строевые действия в шеренге и колонне. Игра «Что изменилось?».
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
16.		Оздоровительные формы занятий. Осанка, комплексы упражнений по профилактике её нарушения.
Гимнастика (4 часа)		
17.		Т. Б. на уроках гимнастики. Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.
18.		Акробатика. Гимнастический мост. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Западня».
19.		Акробатическая комбинация: мост из положения, лежа на спине, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.
20.		Акробатическая комбинация: мост из положения, лежа на спине, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев. Игра «Маскировка в колоннах».
Самбо (10 часов)		
21.		Изучение техники самостраховки.
22.		Изучение техники борьбы в стойке.
23.		Захваты. Выведение из равновесия.
24.		Передвижения.
25.		Броски: задняя подножка,
26.		Передняя подножка,
27.		Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи,
28.		Бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке.
29.		Выполнение бросков и захватов.
30.		Отработка навыка выведения противника из равновесия.
Подвижные и спортивные игры (2 часа)		
31.		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».
32.		Подвижные игры с мячом. Игры «Дай пас», «Мяч последнему».
Лыжные гонки (17 часов)		
33.		Лыжная подготовка. Т.Б. по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах.

№ урока	Дата урока	Тема урока
34.		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!».
35.		Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км. Игра «На буксире».
36.		Технические действия на лыжах. Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с равномерной скоростью. Упражнения на развитие выносливости.
37.		Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». Игра «Кто дальше скатится с горки?».
38.		Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км скользящим шагом.
39.		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Упражнения на координацию движений.
40.		Лыжная подготовка. Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит».
41.		Технические действия на лыжах. Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Игра «Кто обгонит?».
42.		Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».
43.		Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость.
44.		Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100 м. Упражнения на развитие выносливости.
45.		Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км.
46.		Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.
47.		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2 км.
48.		Лыжная подготовка. Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1 км.
49.		Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км.
Подвижные и спортивные игры (2 часа)		
50.		Подвижные игры на материале спортивных игр. Игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».
51.		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		

№ урока	Дата урока	Тема урока
52.		Оздоровительные формы занятий. Работа органов пищеварения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.
53.		Оздоровительные формы занятий. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.
Плавание (2 часа)		
54.		Технические действия в воде. Правила гигиены и Т.Б. Поведение в экстремальных ситуациях. Игры на воде
55.		Упражнения для освоения способа «кроль на груди», «кроль на спине». Плавание произвольным стилем. (видео) Игра «Невод»
Подвижные и спортивные игры (2 часа)		
56.		Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».
57.		Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и с крестными шагами. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка».
Легкая атлетика (10 часов)		
58.		Т.Б. на уроках легкой атлетики. Сочетание разных видов ходьбы с подсчетом, с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м).
59.		Беговая подготовка. Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 90 м).
60.		Беговая подготовка. Старты из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30 м). Игра «Пустое место».
61.		Беговая подготовка. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета». Равномерный бег (8 мин). Игра «Команда быстроногих».
62.		Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.
63.		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
64.		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. Прыжки по разметкам. Многопрыжки. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
65.		Прыжковая подготовка. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи».
66.		Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».
67.		Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель».
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		

№ урока	Дата урока	Тема урока
68.		Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игра «Картошка».

4 класс

Знания о физической культуре (1 час)		
1.		Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Т.Б. на уроках физической культуры
Легкая атлетика (9 часов)		
2.		Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беговая подготовка. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м. Равномерный бег (3 мин).
3.		Беговая подготовка. Ходьба в приседе. Бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (4 мин).
4.		Бег с высокого старта. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60 м. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 80 м).
5.		Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения.
6.		Беговая подготовка. Встречная эстафета. Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 60 м). Игра «Невод».
7.		Прыжковая подготовка. Прыжок с высоты. с поворотом в воздухе на 90-120 ⁰ и с точным приземлением в квадрат. Многократные прыжки (до 10 прыжков).
8.		Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Салки на марше».
9.		Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.
10.		Броски большого мяча на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.
Подвижные и спортивные игры (2 часа)		
11.		Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место», «Самый меткий», «Космонавты».
12.		Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». Игры, включающие прыжковые упражнения. Игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки».
Гимнастика (10 часов)		

№ урока	Дата урока	Тема урока
13.		Движения и передвижения строем. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды. Строевые действия в шеренге. Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?».
14.		Движения и передвижения строем. Расчет по порядку. Игра «Точный поворот».
15.		Акробатика. Перекаты. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей.
16.		Акробатика. Кувырок назад. Кувырок вперед. Игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей.
17.		Акробатика. Стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости.
18.		Акробатика. Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад.
19.		Акробатика. Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Игра «Три движения».
20.		Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.
21.		Снарядная гимнастика. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Три движения».
22.		Снарядная гимнастика. Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Игра «Лисы и куры».
Самбо (10 часов)		
23.		Изучение техники борьбы лёжа.
24.		Перевороты.
25.		Удержания.
26.		Болевые приёмы:
27.		Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,
28.		Рычаг локтя с захватом руки между ногами,
29.		Узел ногой от удержания сбоку,
30.		Ущемление ахиллесова сухожилия.
31.		Отработка техники борьбы лёжа,
32.		Работа в парах на удержание.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
33.		Игры и развлечения в зимнее время года. Подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Лыжные гонки (15 часов)		

№ урока	Дата урока	Тема урока
34.		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Т.Б. по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.
35.		Лыжная подготовка. Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.
36.		Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон».
37.		Технические действия на лыжах. Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.
38.		Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.
39.		Технические действия на лыжах. Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.
40.		Технические действия на лыжах. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2 км в разном темпе.
41.		Лыжная подготовка. Прохождение тренировочной дистанции 2,5 км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.
42.		Лыжная подготовка. Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».
43.		Технические действия на лыжах. Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью.
44.		Технические действия на лыжах. Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Игра «Кто обгонит».
45.		Лыжная подготовка. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.
46.		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием».
47.		Лыжная подготовка. Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1,5 км.
48.		Лыжная подготовка. Встречные эстафеты с этапом до 70 м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.
Подвижные и спортивные игры (2 часа)		
49.		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей», «Овладей мячом».
50.		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (корзину). Подвижная игра «Вызови по имени».
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
51.		Профилактика утомления. Комплексы упражнений, направленных на

№ урока	Дата урока	Тема урока
		профилактику утомления.
Знания о физической культуре (1 час)		
52.		Развитие физической культуры в России VII - XIX вв. Упражнения с элементами народных игр народов России.
Плавание (2 часа)		
53.		Технические действия в воде. Правила гигиены и Т.Б., поведение в экстремальных ситуациях. Техника дыхания
54.		Техника дыхания. Упражнения для освоения способа «кроль на груди». Видео: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».
Подвижные и спортивные игры (2 часа)		
55.		Подвижные игры на основе волейбола. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Прием и передача мяча в волейболе. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».
56.		Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Техничко-тактические взаимодействия. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». Вариант игры в футбол.
Легкая атлетика (11 часов)		
57.		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе
58.		Беговая подготовка. Равномерный бег (6 мин.). Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам.
59.		Беговая подготовка. Бег с ускорением, изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)
60.		Беговая подготовка. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10 м – 20 м). Равномерный бег (8 мин).
61.		Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.
62.		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Игра «Шишки, желуди, орехи».
63.		Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной). Подвижная игра «Третий лишний».
64.		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
65.		Прыжковая подготовка. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Эстафеты с прыжками и бегом.

№ урока	Дата урока	Тема урока
66.		Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?».
67.		Метание малого мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель».
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
68.		Оздоровительные формы занятий. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность

		движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы

		<ul style="list-style-type: none"> • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата;

		2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

КИМЫ:**Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов**

Учебные нормативы 1 класс МАЛЬЧИКИ			
№	Упражнение	«5»	«4»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115
2	Метание набивного мяча (см)	295	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3
7	Бег 60 м. (сек)	6.1	6.9
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7
12	Лазание по канату (м)	3	2
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени	

Учебные нормативы 1 класс ДЕВОЧКИ			
№	Упражнение	«5»	«4»
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	245	220
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	11.3
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15

6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6
7	Бег 60 м. (сек)	6.6	7.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	12	8
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8
12	Лазание по канату (м)	3	2
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени	

Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ

№	Упражнение	«5»	«4»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	310	245
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4
7	Бег 60 м. (сек)	5.4	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7
12	Лазание по канату (м)	3	2
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени	

Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ
--

№	Упражнение	«5»	«4»
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125
2	Метание набивного мяча (см)	280	215

3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8
7	Бег 60 м. (сек)	5.6	6.7
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12
9	Подтягивание в висе (раз)	10	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8
12	Лазание по канату (м)	3	2
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени	

Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

Учебные нормативы 3 класс МАЛЬЧИКИ			
№	Упражнение	«5»	«4»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140
2	Метание набивного мяча (см)	360	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.8	9.3
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5
7	Бег 60 м. (сек)	5.1	6.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.5	9
12	Лазание по канату (м)	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени	

Учебные нормативы 3 класс ДЕВОЧКИ			
№	Упражнение	«5»	«4»

1	Прыжок в длину с места (см)	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	345	265
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.3	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9
7	Бег 60 м. (сек)	5.3	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15
9	Подтягивание в висе (раз)	12	6
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.1	8.8
12	Лазание по канату (м)	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени	

Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ

№	Упражнение	«5»	«4»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145
2	Метание набивного мяча (см)	380	310
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5
7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260
12	Лазание по канату (м)	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени	

Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ
--

№	Упражнение	«5»	«4»
---	------------	-----	-----

1	Прыжок в длину с места (см)	150	135
2	Метание набивного мяча (см)	350	275
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени	