МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза Б.А.Смирнова» города Воткинска УР

« Рассмотрено»

Протокол №_1_____

От __30.08.2024_____

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

Лебедева Т.Г

« Утверждено»

Приказ №_123-ос_____

От__02.09.2024_____

Директор МБОУ СОШ № 5

И.Е. Фомичёва

Подписано цифровой подписью: Директор МБОУ СОШ №5 Фомичева Ирина Евгеньевна
Дата: 2024.09.02 18:58:53 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 1-4 классов

Воткинск 2024

Рабочая программа по предмету физическая культура 1-4 класс составлена на основании

Данная программа составлена на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.01. 2024 № 31 « О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»
- Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171 « О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения РФ, касающиеся ФОП начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказа Минпросвещения России « О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» от 11.12.2020 № 712
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (зарегистрирован Минюстом России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822)

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов(2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) **гражданско-патриотическое воспитание:**

становление ценностного отношения к своей Родине, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России; осознание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с текстами на уроках русского языка; проявление уважения к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в текстах, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

2) **духовно-нравственное воспитание:**

осознание языка как одной из главных духовно-нравственных ценностей народа; признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием адекватных языковых средств для выражения своего состояния и чувств; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка);

3) **эстетическое воспитание:**

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в искусстве слова.

4) **физическое воспитание:**

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил безопасного поиска в информационной среде дополнительной информации в процессе языкового образования; бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

5) **трудовое воспитание:**

осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка), интерес к различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

6) **экологическое воспитание:**

бережное отношение к природе, формируемое в процессе работы с текстами; неприятие действий, приносящих вред природе;

7) **ценность научного познания:**

первоначальные представления о научной картине мира, в том числе первоначальные представления о системе языка как одной из составляющих целостной научной картины мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- □ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на

месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной

гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	http://window.edu.ru
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	http://window.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	http://window.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	http://window.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://window.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	10	http://window.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	15	http://window.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	http://window.edu.ru
Итого по разделу		45	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	http://window.edu.ru
Итого по разделу		15	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	http://window.edu.ru
Итого по разделу		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	http://window.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://window.edu.ru

2.2	Лыжная подготовка	10	http://window.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	10	http://window.edu.ru
2.4	Подвижные игры	12	http://window.edu.ru
Итого по разделу		42	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	http://window.edu.ru
Итого по разделу		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1	http://window.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической	1	http://window.edu.ru

	культуры		
2.3	Физическая нагрузка	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	http://window.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	http://window.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	8	http://window.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	8	http://window.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	8	http://window.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	http://window.edu.ru
Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	http://window.edu.ru
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	http://window.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	http://window.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	http://window.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	9	http://window.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	10	http://window.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	5	http://window.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	http://window.edu.ru

Итого по разделу		44	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	http://window.edu.ru
Итого по разделу		15	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела
Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:

-воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- вормирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
-формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);
-воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
-воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
-воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
-воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
-воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
-воспитание творческого отношения к избранной профессии

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

1класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Историческое путешествие «Зарождение физических упражнений в древние времена» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Пятиминутки «новости спорта» Урок «Интересные факты олимпиады 2020»	5
2	Подвижные игры на материале баскетбола, игры разных народов	Региональный компонент: мини-проект «Знаменитые спортсмены Удмуртии» Пятиминутки «новости спорта» Урок-исследование «В чем отличие и схожесть игр разных народов»	5
3	Гимнастика с основами акробатики	Урок « Итоги выступления Российских гимнастов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10
4	Лыжная подготовка	Интегрированный урок «Физическая	10

		культура и окружающий мир » Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини-проект «Наши земляки – Чемпионы мира и олимпийских игр»	
5	Подвижные игры на материале баскетбола и футбола	Урок « Итоги выступления Российских спортсменов в игровых видах на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Урок исследование «В чем отличие спортивных игр от подвижных»	5
6	Лёгкая атлетика	Урок « Итоги выступления Российских легкоатлетов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Мини- проект « Легкая атлетика – королева спорта».	10
7	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ Кино урок : Просмотр фрагментов фильма «Чемпионы».	2
8	Способы самостоятельной деятельности: самостоятельные игры и развлечения	Урок- изобретательство «Карточки-помогайки для организации самостоятельных игр»	1
9	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Урок исследование «Влияние занятий физической культурой на здоровье детей	3
10	Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15

2класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Пятиминутки «новости спорта» Урок «Интересные факты олимпиады 2020»	4
2	Спортивные игры: баскетбол, подвижные игры: игры разных народов	Региональный компонент: мини-проект «Удмуртия – Родина знаменитых спортсменов» Пятиминутки «новости спорта» Урок-исследование «В чем отличие и	6

		схожесть игр разных народов»	
3	Гимнастика с основами акробатики	Урок « Итоги выступления Российских гимнастов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Урок- изобретательство « Карточки помогайки» - Техника выполнения акробатических элементов: Стойка на лопатках, «мост».	10
4	Лыжная подготовка	Интегрированный урок «Физическая культура и окружающий мир » Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини-проект « Галина Кулакова – великая лыжница » Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - Техника спусков и подъемов.	10
5	Подвижные игры на материале баскетбола и футбола.	Урок « Итоги выступления Российских спортсменов в игровых видах на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Урок исследование «В чем отличие спортивных игр от подвижных»	6
6	Лёгкая атлетика	Урок « Итоги выступления Российских легкоатлетов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Мини- проект « Легкая атлетика – королева спорта». Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - техника метания мяча.	6
7	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ Кино- урок : просмотр фрагментов фильма «Чемпионы».	2
8	Способы самостоятельной деятельности: самостоятельные игры и развлечения	Урок- изобретательство «Карточки-помогайки для организации самостоятельных игр» Урок исследование «Влияние занятий физической культурой на здоровье детей»	6
9	Физическое совер шенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини- проект « В здоровом теле – здоровый дух»	2
10	Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16

3класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Пятиминутки «новости спорта» Урок «Интересные факты олимпиады 2020»	4
2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	Региональный компонент: мини-проект «Удмуртия – Родина знаменитых спортсменов» Пятиминутки «новости спорта» Урок-исследование «Какие спортивные игры входят в программу олимпийских игр»	9
3	Гимнастика с основами акробатики	Урок « Итоги выступления Российских гимнастов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини – проект «Давид Белявский, олимпийский чемпион – наш земляк»	8
4	Лыжная подготовка	Интегрированный урок «Физическая культура и окружающий мир » Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини-проект « Галина Кулакова – великая лыжница » Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - Техника выполнения одновременных ходов.	8
5	Спортивные игры: футбол	Урок « Итоги выступления Российских спортсменов в игровых видах на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Урок исследование «В чем отличие спортивных игр от подвижных»	5
6	Плавание	Пятиминутки «новости спорта» Кино- урок : просмотр фрагментов фильма «Чемпионы».	8
7	Лёгкая атлетика	Урок « Итоги выступления Российских легкоатлетов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Мини- проект « Легкая атлетика – королева спорта».	4

		Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - техника метания мяча.	
8	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека».	2
9	Способы самостоятельной деятельности: самостоятельные игры и развлечения	Урок- изобретательство «Карточки-помогайки для организации самостоятельных игр»	4
10	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	2
11	Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14

4класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Историческое путешествие - «Олимпийские игры древности» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Пятиминутки «новости спорта» Урок «Интересные факты олимпиады 2020» Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - техника метания мяча с разбега.	4
2	Спортивные игры на материале баскетбола , волейбола	Региональный компонент: мини-проект «Удмуртия – Родина знаменитых спортсменов» Пятиминутки «новости спорта» Кино- урок: Просмотр фрагментов фильма «Движение вверх»	9
3	Гимнастика	Урок «Итоги выступления Российских гимнастов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини – проект «Давид Белявский, олимпийский чемпион – наш земляк»	8
4	Лыжная подготовка	Интегрированный урок «Физическая	10

		культура и окружающий мир» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини-проект «Галина Кулакова – легенда спорта» Урок- изобретательство «Карточки-помогайки». Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	
5	Спортивные игры на материале футбола	Урок «Итоги выступления Российских спортсменов в игровых видах на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Урок исследование «В чем отличие спортивных игр от подвижных»	3
6	Плавательная подготовка	Региональный компонент: мини-проект «Удмуртия – Родина знаменитых спортсменов»	5
7	Лёгкая атлетика	Урок «Итоги выступления Российских легкоатлетов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Мини- проект «Легкая атлетика – королева спорта». Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - техника прыжка в длину с разбега.	5
8	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ «Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека».	2
9	Способы самостоятельной деятельности: самостоятельные игры и развлечения	Урок- изобретательство «Карточки-помогайки»- для организации самостоятельных подвижных игр. Кино- урок: Просмотр фрагментов фильма «Чемпионы».	5
10	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	2
11	Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	http://window.edu.ru
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	http://window.edu.ru/
3	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	http://window.edu.ru/
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	http://window.edu.ru/
5	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	http://window.edu.ru/
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	http://window.edu.ru/
7	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	http://window.edu.ru/
8	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	http://window.edu.ru/
9	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	http://window.edu.ru/
10	Строевые упражнения: повороты	1	http://window.edu.ru/

	направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.		
11	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте	1	http://window.edu.ru/
12	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	http://window.edu.ru/
13	Акробатические упражнения: Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	http://window.edu.ru/
14	Акробатические упражнения: Сгибание рук в положении упор лежа	1	http://window.edu.ru/
15	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	http://window.edu.ru/
16	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	http://window.edu.ru/
17	Лыжная подготовка. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	http://window.edu.ru/
18	Переноска лыж к месту занятий. Строевые упражнения с лыжами в руках. Основная стойка лыжника.	1	http://window.edu.ru/
19	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.1.	1	http://window.edu.ru/
20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	http://window.edu.ru/
21	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	http://window.edu.ru/
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1	http://window.edu.ru/
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	http://window.edu.ru/

	скользящим шагом		
24	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	http://window.edu.ru/
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	http://window.edu.ru/
26	Техника передвижения скользящим шагом по дистанции.	1	http://window.edu.ru/
27	Лёгкая атлетика. Правила безопасности на уроках л/а.Чем отличается ходьба от бега.	1	http://window.edu.ru/
28	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	http://window.edu.ru/
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	http://window.edu.ru/
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	http://window.edu.ru/
31	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	http://window.edu.ru/
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	http://window.edu.ru/
33	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	http://window.edu.ru/
34	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	http://window.edu.ru/
35	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	http://window.edu.ru/
36	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	http://window.edu.ru/
37	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	http://window.edu.ru/
38	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега	1	http://window.edu.ru/
39	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	http://window.edu.ru/

40	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	http://window.edu.ru/
41	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	http://window.edu.ru/
42	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	http://window.edu.ru/
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	http://window.edu.ru/
44	Обучение способам организации игровых площадок	1	http://window.edu.ru/
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	http://window.edu.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	http://window.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	http://window.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	http://window.edu.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	http://window.edu.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	http://window.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	http://window.edu.ru/
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	http://window.edu.ru/
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	http://window.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	http://window.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	http://window.edu.ru/

	передвижение. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	http://window.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	http://window.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	http://window.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	http://window.edu.ru/

	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
64	Итоговая контрольная работа (сдача контрольных нормативов). Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
65	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.1.	1	http://window.edu.ru/
66	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	http://window.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	1	http://window.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1	http://window.edu.ru/
3	Физическое развитие и его измерение. Физическое качество человека: сила и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/

4	Физическое качества человека: быстрота и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/
5	Физическое качество человека: выносливость и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/
6	Физическое качество человека: гибкость и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/
7	Физическое качество человека: координация и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/
8	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1	http://window.edu.ru/
9	Закаливание организма обтиранием	1	http://window.edu.ru/
10	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1	http://window.edu.ru/
11	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	1	http://window.edu.ru/
12	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу по одному	1	http://window.edu.ru/
13	Строевые команды в построении и перестроении в одну колонну по одному	1	http://window.edu.ru/
14	Строевые команды при поворотах направо и налево , стоя на месте	1	http://window.edu.ru/
15	Строевые команды при поворотах направо и налево в движении	1	http://window.edu.ru/
16	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения	1	http://window.edu.ru/

17	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	1	http://window.edu.ru/
18	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1	http://window.edu.ru/
19	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках	1	http://window.edu.ru/
20	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1	http://window.edu.ru/
21	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки	1	http://window.edu.ru/
22	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом 1.	1	http://window.edu.ru/
23	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом 2.	1	http://window.edu.ru/
24	Спуск с небольшого склона в основной стойке 1.	1	http://window.edu.ru/
25	Спуск с небольшого склона в основной стойке 2.	1	http://window.edu.ru/
26	Торможение лыжными палками на учебной трассе 1.	1	http://window.edu.ru/
27	Торможение лыжными палками на учебной трассе 2.	1	http://window.edu.ru/
28	Торможение падением на бок во время спуска 1.	1	http://window.edu.ru/
29	Торможение падением на бок во время спуска 2.	1	http://window.edu.ru/
30	Контрольная работа по основам	1	http://window.edu.ru/

	знаний.		
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	http://window.edu.ru/
32	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя	1	http://window.edu.ru/
33	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя	1	http://window.edu.ru/
34	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа	1	http://window.edu.ru/
35	Сложно-координационные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места	1	http://window.edu.ru/
36	Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях	1	http://window.edu.ru/
37	Сложно-координационные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с разной амплитудой и траекторией полета	1	http://window.edu.ru/
38	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	http://window.edu.ru/
39	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	1	http://window.edu.ru/
40	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий	1	http://window.edu.ru/

41	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	1	http://window.edu.ru/
42	Игры с приемами баскетбола	1	http://window.edu.ru/
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	http://window.edu.ru/
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	http://window.edu.ru/
45	Прием «волна» в баскетболе	1	http://window.edu.ru/
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	http://window.edu.ru/
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	http://window.edu.ru/
48	Футбольный бильярд	1	http://window.edu.ru/
49	Бросок ногой 1.	1	http://window.edu.ru/
50	Бросок ногой 2.	1	http://window.edu.ru/
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1	http://window.edu.ru/
52	Подвижные игры на развитие равновесия.ОФП.	1	http://window.edu.ru/
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	http://window.edu.ru/
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	http://window.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	http://window.edu.ru/
57	Освоение правил и техники	1	http://window.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
62	Итоговый зачет по физической культуре (сдача контрольных нормативов)	1	http://window.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	http://window.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	http://window.edu.ru/

	ГТО. Челночный бег 3*10м.		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногам. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	http://window.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России	1	http://window.edu.ru/
2	История появления современного спорта	1	http://window.edu.ru/
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие,	1	http://window.edu.ru/

	подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение		
4	Способы измерение пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	1	http://window.edu.ru/
5	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки	1	http://window.edu.ru/
6	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	http://window.edu.ru/
7	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	http://window.edu.ru/
8	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	http://window.edu.ru/
9	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	1	http://window.edu.ru/
10	Упражнения в лазании по канату в три приема	1	http://window.edu.ru/
11	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком	1	http://window.edu.ru/
12	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:	1	http://window.edu.ru/

	равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком		
13	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноименным способом	1	http://window.edu.ru/
14	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью	1	http://window.edu.ru/
15	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1	http://window.edu.ru/
16	Упражнения в танцах галоп и полька	1	http://window.edu.ru/
17	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги 1.	1	http://window.edu.ru/
18	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги 2.	1	http://window.edu.ru/
19	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя	1	http://window.edu.ru/
20	Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте	1	http://window.edu.ru/
21	Беговые упражнения координационной направленности: челночный бег	1	http://window.edu.ru/

22	Беговые упражнения координационной направленности: бег с преодолением препятствий	1	http://window.edu.ru/
23	Беговые упражнения скоростной направленности: с ускорением и торможением	1	http://window.edu.ru/
24	Беговые упражнения скоростной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	http://window.edu.ru/
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 1.	1	http://window.edu.ru/
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 2.	1	http://window.edu.ru/
27	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте	1	http://window.edu.ru/
28	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	http://window.edu.ru/
29	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	http://window.edu.ru/
30	Контрольная работа по основам знаний.	1	http://window.edu.ru/
31	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможение плугом 1.	1	http://window.edu.ru/
32	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможение плугом 2.	1	http://window.edu.ru/
33	Правила поведения в бассейне	1	http://window.edu.ru/
34	Виды современного спортивного	1	http://window.edu.ru/

	плавания: кроль на груди		
35	Виды современного спортивного плавания: кроль на спине	1	http://window.edu.ru/
36	Виды современного спортивного плавания: брас	1	http://window.edu.ru/
37	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	http://window.edu.ru/
38	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	http://window.edu.ru/
39	Упражнения ознакомительного плавания: скольжение на воде	1	http://window.edu.ru/
40	Упражнения в плавании кролем на груди	1	http://window.edu.ru/
41	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр (баскетбол)	1	http://window.edu.ru/
42	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча	1	http://window.edu.ru/
43	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча	1	http://window.edu.ru/
44	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча	1	http://window.edu.ru/
45	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр (волейбол)	1	http://window.edu.ru/
46	Волейбол: нижняя прямая подача	1	http://window.edu.ru/
47	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	http://window.edu.ru/

48	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками в движении	1	http://window.edu.ru/
49	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	http://window.edu.ru/
50	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр (футбол)	1	http://window.edu.ru/
51	Футбол: ведение футбольного мяча	1	http://window.edu.ru/
52	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу	1	http://window.edu.ru/
53	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	1	http://window.edu.ru/
54	Подвижные игры на точность движений с приемами лыжной подготовки	1	http://window.edu.ru/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	http://window.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	http://window.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://window.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
62	Итоговый зачет по физической культуре (сдача контрольных нормативов)	1	http://window.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные	1	http://window.edu.ru/

	игры		
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	http://window.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	http://window.edu.ru
2	Развитие национальных видов спорта в России	1	http://window.edu.ru
3	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	http://window.edu.ru
4	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1	http://window.edu.ru
5	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1	http://window.edu.ru
6	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	1	http://window.edu.ru

7	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	http://window.edu.ru
8	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) .Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	http://window.edu.ru
9	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	http://window.edu.ru
10	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	http://window.edu.ru
11	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	http://window.edu.ru
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	http://window.edu.ru
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	http://window.edu.ru
14	Элементы акробатики.	1	http://window.edu.ru
15	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	http://window.edu.ru
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	http://window.edu.ru
17	Упражнения в танце «Летка-енка»	1	http://window.edu.ru
18	Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	http://window.edu.ru

19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	http://window.edu.ru
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	http://window.edu.ru
21	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	http://window.edu.ru
22	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции	1	http://window.edu.ru
23	Беговые упражнения	1	http://window.edu.ru
24	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	http://window.edu.ru
25	Метание малого мяча на дальность.	1	http://window.edu.ru
26	Упражнения в метании мяча на дальность	1	http://window.edu.ru
27	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	1	http://window.edu.ru
28	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	http://window.edu.ru
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	http://window.edu.ru
30	Контрольная работа по основам знаний.	1	http://window.edu.ru
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	http://window.edu.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	http://window.edu.ru
33	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом: подводящие упражнения.	1	http://window.edu.ru
34	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	http://window.edu.ru

35	Техника спусков и подъёмов.	1	http://window.edu.ru
36	Подвижные игры на небольших склонах.	1	http://window.edu.ru
37	Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	http://window.edu.ru
38	Подводящие упражнения	1	http://window.edu.ru
39	Упражнения с плавательной доской. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	http://window.edu.ru
40	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	http://window.edu.ru
41	Упражнения в плавании способом кроль	1	http://window.edu.ru
42	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	http://window.edu.ru
43	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	http://window.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» и другие.	1	http://window.edu.ru
45	Баскетбол: ведение мяча, передачи мяча, передвижения с мячом.	1	http://window.edu.ru
46	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	http://window.edu.ru
47	Баскетбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	http://window.edu.ru
48	Волейбол: приём и передача мяча сверху.	1	http://window.edu.ru
49	Волейбол: нижняя боковая подача.	1	http://window.edu.ru
50	Волейбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	http://window.edu.ru
51	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	http://window.edu.ru

52	Футбол: Упражнения в остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	http://window.edu.ru
53	Футбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	http://window.edu.ru
54	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	http://window.edu.ru
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	http://window.edu.ru
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	http://window.edu.ru
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://window.edu.ru
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
62	Подготовка к выполнению	1	http://window.edu.ru

	нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
64	Итоговая контрольная работа за год (сдача контрольных нормативов).	1	http://window.edu.ru
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	http://window.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Кодификатор на 2 класс

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре

за 2 класс.

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.		**Здоровьесберегающие компоненты**
	1.1	Понятие (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)
	1.2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
2		**Общие знания по теории и методике физической культуры**
	2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
	2.2	Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
	2.3	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой.
3		**История физической культуры**
	3.1	История развития физической культуры и первых соревнований.
4		**Техника безопасности на уроках физической культуры**
	4.1	Правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 2 класс.

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1		**Раздел: Здоровьесберегающие компоненты**

	1.1	Раскрыть термины « Режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия». Знать разновидность оздоровительных мероприятий. 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.
	1.2	Уметь измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
2		**Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры**
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать первоначальные представления о значении физической куль туры 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. А так о положительном влиянии занятий физических упражнений на развитие систем дыхания и кровообращения, понять необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
3		**Раздел: История физической культуры**

	3.1	Знать краткую историю становления и развития физической культуры, а также первых проводимых спортивных соревнований.
4		**Раздел:Техника безопасности на уроках физической культуры**
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой помощи.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 2 класс

Название контрольной работы: Итоговая контрольная работа по физической культуре.

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов начального общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ « Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
2. ФГОС НОО и ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)
3. ***Характеристика структуры и содержания работы***

   В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

   1) 10 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.

   Работа представлена двумя работами за I полугодие и Итоговая контрольная работа.

4. ***Характеристика заданий по форме и уровню трудности***

Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом

« ученик научится», « ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	**Уровень сложности**
10	Б

4. ***Время выполнения работы***

На выполнение работы отводиться 45 минут.

5. ***Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.***

Данная итоговая работа состоит из одной части.Задания базового уровня, который включает в себя 10 задний, за которые учащийся может набрать максимально 10 баллов.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2

Контрольная работа по физической культуре 2 класс

1. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?

А) Кроссовки; Б) Ботинки; В) Туфли; Г) Сланцы.

2. Что нужно делать, чтобы быть сильнее и не болеть?

А) Спать; Б) делать зарядку каждое утро; В) Делать уроки;

Г) Много кушать.

3.Что такое физическая культура?

А) Прогулка на свежем воздухе

Б) Занятия физическими упражнениями, играми, спортом

В) Выполнение упражнений.

4. Кфизическим качествам человека относятся?

А) Вежливость, терпение, жадность;

Б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;

В) Грамотность, лень, мудрость.

5.Правильное распределение времени на занятия и отдых называется?

А) Режим питания

Б) Режим дня

В) Двигательная активность.

6. С какой части тела начинается разминка?

А) С головы и шеи;

Б) С какой хочешь;

В) С ног;

Г) Не знаю.

7.Какие действия категорически нельзя делать на уроке физической культуре? (несколько правильных ответов)?

А) метать мячи навстречу друг другу;

Б) приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя;

В) соблюдать дисциплину и порядок;

Г) выходить из спортзала в раздевалку;

Д) приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя.

8. Что такое осанка?

А) Силуэт человека;

Б) Привычная поза человека;

В) Вертикальное положение;

Г) Качество позвоночника

обеспечивающее хорошее

самочувствие.

9.Третий лишний - это

а) подвижная игра;

б) спортивная игра;

в) уличная игра;

г) олимпийский вид спорта.

10.Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

Варианты ответа:

а) быстрота;

б) сила ;

в) гибкость;

г) выносливость.

Кодификатор на 3 класс

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре

за 3 класс.

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.		**Здоровьесберегающие компоненты**
	1.1	Понятие (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)
	1.2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
2		**Общие знания по теории и методике физической культуры**
	2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
	2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
	2.3	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой.
	2.4	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и спортивных залах.

3		**История физической культуры**
	3.1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями. Традициями и обычаями народов.
4		**Техника безопасности на уроках физической культуры**
	4.1	Правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 3 класс.

Код требования		**Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов**
1		**Раздел: Здоровьесберегающие компоненты**
	1.1	Раскрыть термины « Режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия». Знать разновидность оздоровительных мероприятий. 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.
	1.2	Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса.
2		**Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры**
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать первоначальные представления о значении физической куль туры 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. А так о положительном влиянии занятий физических упражнений на развитие систем дыхания и кровообращения, понять необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
	2.4	Знать, как выполняются игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Перечислять подвижные и спортивные игры в зале и на открытом воздухе.
3		**Раздел: История физической культуры**
	3.1	Знать особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа (родного региона).
4		**Раздел:Техника безопасности на уроках физической культуры**
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой помощи.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 3 класс

Название контрольной работы: Итоговая контрольная работа по физической культуре.

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов начального общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

6. Закон РФ « Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
7. ФГОС НОО и ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)
8. ***Характеристика структуры и содержания работы***

   В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

   2) 8 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
   3) 2 задания- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.

   Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

9. ***Характеристика заданий по форме и уровню трудности***

   Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом

   « ученик научится», « ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	**Уровень сложности**
8	Б

2	П

10. Время выполнения работы

На выполнение работы отводиться 45 минут.

11. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 8 задний, за которые учащийся может набрать максимально 8 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 2 задания, за которые учащийся может получить максимально 10 баллов. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 18.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов -оценка 2.

Контрольная работа по физической культуре 3 класс

Базовый уровень

1.Что помогает проснуться твоему организму?

А) Еда;

Б) Утренняя зарядка;
В) Будильник.

2. Для чего нужны физкультминутки?

А) Снять утомление;

Б) Чтобы проснуться;

В) Чтобы быть здоровым.

3.Что такое сила?

А) Способность с помощью мышц производить активные действия;

Б) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;

В) Способность переносить физическую нагрузку длительное время.

4.Людям, какой профессии необходима сила?

А) Продавец;

Б) Строитель;

В) Водитель.

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

А) Подтягивание;

Б) Прыжки через скакалку;

В) Челночный бег.

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

А) 800м.,1500м.

Б) 60м.,100м.,200м.,400м.

В) 2000м.,3000м.,5000м.

1. Переведи название игры «мяч» и «корзина»?

А) Волейбол;

Б) Баскетбол;

В) Футбол;

Г) Русская лапта.

8. С какой целью планируют режим дня?

А) С целью организации рационального режима дня;

Б) С целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки;

В) С целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

Повышенный уровень

1.Дайте краткую характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия?

2.Составьте комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств?

Кодификатор на 4 класс

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе физической культуре за 4 класс.

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.		**Здоровье сберегающие компоненты**
	1.1	Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Понятия (утренняя зарядка, физкультминутки).
	1.2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
2		**Общие знания по теории и методике физической культуры**
	2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
	2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
	2.3	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различия их между собой.
	2.4	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3		**История физической культуры**
	3.1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
4		**Техника безопасности на уроках физической культуры**
	4.1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 4 класс.

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1		**Раздел: Здоровье сберегающие компоненты**
	1.1	Раскрыть понятие «Режим дня». Знать разновидность оздоровительных мероприятий. 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.
	1.2	Оценивание данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, 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).
2		**Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры**
	2.1	Знать определения терминов и основных понятий, применяемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать первоначальные представления о значении физической куль туры 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. А так же о

		положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания, кровообращения, зрения (гимнастика для глаз), понять необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
	2.4	Знать, как выполняются игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Перечислять подвижные и спортивные игры в зале и на открытом воздухе. Знания о спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол и лыжной подготовке.
3		**Раздел: История физической культуры**
	3.1	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Значение и особенности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4		**Раздел:Техника безопасности на уроках физической культуры**
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма, организации и подготовки мест занятий, правильным подбором инвентаря, одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой медицинской помощи.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 4 класс

Название контрольной работы: Итоговая контрольная работа по физической культуре.

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов начального общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

12. Закон РФ « Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
13. ФГОС НОО и ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 г. №1897, от 31.12 2015г. № 1576, 1577, 1578)
14. ***Характеристика структуры и содержания работы***

    В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

    4) 8 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.

5) 2 задания- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.

15. ***Характеристика заданий по форме и уровню трудности***

Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом ученик научится», « ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
8	Б
2	П

16. Время выполнения работы

На выполнение работы отводится 45 минут.

17. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 8 задний, за которые учащийся может набрать максимально 8 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 2 задания, за которые учащийся может получить максимально 10 баллов. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 18.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка5 (15-18 баллов)

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4 (12-14 баллов)

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3 (9-11 баллов)

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2 (8 и менее баллов)

Контрольная работа по физической культуре 4 класс

Базовый уровень

1. Для чего нужны физкультминутки?
А. Снять утомление; Б. Чтобы проснуться В. Чтобы быть здоровым

2. Правила выполнения утренней зарядки.
А. Выполнять в душном помещении, когда захочешь
Б. Выполнять ежедневно при открытой форточке или на свежем воздухе
В. Выполнять в ванной

3. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
А. Иметь вес до 300 гр. Б. Соответствовать цвету костюма
В. Иметь узкий длинный носок Г. Соответствовать виду спорта

4. Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя составляет…?
А. 60-80 ударов в мин Б. 100-120 ударов в мин В. 120-160 ударов в мин

5. Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо.

Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо.
Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.
Любопытная Варвара

Смотрит влево…
Смотрит вправо…
А потом опять вперед.
Тут немного отдохнет;
Шея не напряжена
И расслаблена …

Что описывается в этом комплексе?
А. Гимнастика для глаз Б. Гимнастика для спины В. Упражнение на внимание

6. К занятиям по физической культуре допускаются только ученики…
А. Прошли инструктаж по технике безопасного поведения
Б. Прошли правила дорожного движения
В. Прошли тестирование по физической подготовке

7. Места занятий (спортзалы, рекреации, площадки и поля) всегда должны быть…
А. Чисто убранными Б. Не иметь ям, бугров
В. Не иметь посторонних предметов Г. Все перечисленное

8. Строевые упражнения – это:
А. Попеременный двухшажный ход
Б. Высокий старт
В. Повороты на месте, перестроения на месте и в движении
Г. Передача мяча двумя руками сверху

Повышенный уровень

1. Составить комплекс упражнений утренней зарядки (порядок и последовательность выполнения, названия упражнений – 5-6 упражнений)

2. Что такое «Режим дня», составить свой «Режим дня» на один день в свою учебную смену (1 или 2).

Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных принято решение принимать следующие виды нормативов:

1) Челночный бег 3*10 м.
2) Прыжок в длину с места.
3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 1 по 8 и 10 классах. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок полученных за сдачу данных видов нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов.

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

Контрольные нормативы 1 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
	Зачет	Зачет
Челночный бег 3*10м.	10.5	11.0
Прыжок в длину с места.	110	100
Пресс за 30 секунд.	10	8

Контрольные нормативы 2 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	10.0	9.5	9.1	10.7	10.3	9.7
Прыжок в длину с места.	125	140	155	120	135	150
Пресс за 30 секунд.	13	17	20	10	15	18

Контрольные нормативы 3 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	9.9	9.3	8.8	10.3	9.7	9.3
Прыжок в длину с места.	135	150	165	130	145	160
Пресс за 30 секунд.	15	18	21	13	16	19

Контрольные нормативы 4 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	9.5	9.0	8.6	10.4	9.5	9.1
Прыжок в длину с места.	140	160	170	135	150	165
Пресс за 30 секунд.	16	19	22	14	17	20

Обучающиеся отнесенные к подготовительной и специальной группе и освобожденные от физической нагрузки, после болезни, итоговую промежуточную аттестацию будут сдавать по следующим критериям:

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. **Прыжок в длину с места (основной зачет).**
   Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
   - показать прыжок в длину с места.
   Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
   - показать прыжок в длину с места
   «5»- нет ошибок;
   «4»- допускается 1-2 ошибки;
   «3»- допускается 3 и более ошибок;
   «2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

3.Упражнение на пресс:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

«2» - все неверно.

Оценивание уровня физической подготовленности учащихся 2 класс

	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	7,0	6,0	5,4	7,2	6,2	5,6
Челночный бег 3*10м	10,0	9,3	9,1	10,7	10,1	9,7
Прыжок в длину	130	145	160	125	140	155
Наклон	1	3	5	2	7	11
Подтягивание	1	2	3	4	8	14
Лыжи 1 км	9.45	8.30	8.00	10.00	9.00	8.30
Метание мяча в цель	1	2	3	1	2	3

Оценивание уровня физической подготовленности учащихся 3 класс

	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	6,7	5,7	5,1	6,9	6,0	5,3
Челночный бег 3*10м	9,9	9,3	8,8	10,3	9,7	9,3
Прыжок в длину с места (см)	135	150	165	130	145	160
Наклон сидя на полу (см)	1	3	6	3	8	12
Подтягивание	1	2	4	4	10	16
Лыжи 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Метание в цель	1	3	4	1	3	4
Метание на дальность (м)	14	17	20	8	12	15
Пресс за 30 сек	16	21	23	13	17	20
Отжимание	10	15	20	5	10	13
Прыжки на скакалке за 30 сек	20	40	50	30	50	60

Оценивание уровня физической подготовленности учащихся 4класса

	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 м	6,5	5,5	5,1	6,6	5,6	5,2
Бег 60 м	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
Челночный бег 3*10м	9,5	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
Прыжок в длину с места	140	160	175	135	150	165
Наклон	2	4	7	4	9	13
Подтягивание	2	3	5	6	12	18
Лыжи 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Метание мяча на дальность	16	22	27	10	14	17
Пресс за 30 сек	18	23	25	15	19	22
Отжимания	15	25	30	6	11	15
Прыжки на скакалке за 30сек	30	50	60	40	60	70

Оценивание на уроке физической культуры

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

- Прыжок в длину с места (основной зачет).
  Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
  - показать прыжок в длину с места.
  Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
  - показать прыжок в длину с места
  «5»- нет ошибок;
  «4»- допускается 1-2 ошибки;
  «3»- допускается 3 и более ошибок;
  «2» - все неверно.
  2. Челночный бег:
  Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
  - показать
  Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
  «5»- нет ошибок;
  «4»- допускается 1-2 ошибки;
  3. Бег 30м, 60м, 100м.:
  Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.
  Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции. - показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)
  «5»- нет ошибок;
  «4»- допускается 1-2 ошибки;
  «3»- допускается 3 и более ошибок;
  4. «6-ти минутный бег», бег1 км, 2км, 3км.
  Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;
  - бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.
  «5»- без перехода на ходьбу;
  «4»- 1-2 перехода на ходьбу;
  «3»- многократные переходы.
  Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.
  5. Подтягивание. Отжимание.:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения - отжимание от скамейки, сгибание рук до 90º в локтевых суставах;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.
Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.
Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.
Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения
7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.
8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.
9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.
10. Лыжи:
Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.
«5» - прохождение всей дистанции;
«4»- 60-80% длины всей дистанции
«3»- 50% и менее - рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.
Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.
11. Акробатические упражнения:
Подготовительная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.
- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;
Специальная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.
- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;
12. Опорный прыжок:
Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;
Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

Рекомендации для занятий с учащимися, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; - сопротивление. – натуживание; --нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием.	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническ	Максимум	Бег на	Упражнение	Бег на

ая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры. -Лыжи -плавание	циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнение.	Единоборства Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Все виды спорта
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	-Гимнастика борьба - прыжки		
5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания подтягивание -тяжести -борьба	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувырки.		Упражнения дляукрепление прямой мышцы живота	Спортивная ходьба плавание туризм.

7. Почки, пиелонефрит. 8 Желудочно-кишечный тракт 9.ЦНС	Прыжки, короткие дистанции. Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость. Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			Бег на выносливость, бег 60 м

Что можно демонстрировать:

1.Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.

2,3. Гибкость, прыжки в длину , бег на короткие дистанции.

4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.

5. Демонстрируют все виды.

6. Нельзя прыжки , подтягивание, наклоны.

7.Выносливость , 3*10м, 6-минутный бег

8.Выносливость, 3*10, 60 метров.