


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СУДЖАНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрена на заседании
МО учителей начальных классов
от 25.08.23г. (Протокол №1)
Руководитель МО И.Н.Лисеная


Согласована с зам. директора
по УВР  / В.В.Козлова/
28.08.23г.

Принята
на заседании педагогического совета
от 28.08.23г. (Протокол № 1)



Согласовано с директором школы
Приказ № 88 от 30.08.23
 / Г.И.Шатохина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1 – 4 классы

Автор-составитель А.В. Ботиков

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Примерная программа по Физической культуре в 1-4 классах.
- Приказ МО РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373
- Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011
- Устав ОУ;

- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам, внеурочной деятельности по реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО в МКОУ «Уланковская ООШ»
- Учебный план МКОУ «Уланковская ООШ» для учащихся 1-4 классов, обучающихся по ФГОС на 2023-2024 учебный год.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2009, рекомендован МО РФ.

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности;

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 105 ч, в 3 классе — 105 ч, в 4 классе — 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Новизна программы заключается в том, что:

Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных

образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей:

- базовой

- дифференцированной (вариативной)

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры от региональных, национальных, индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть программного материала по физической культуре обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классе составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Подвижные игры»-18 часов в год объединен с программным материалом «Легкоатлетические упражнения»-21 час. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделе «Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений» увеличены на 9 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастика с элементами акробатики» увеличено на 12 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1 класс.		
Название темы. Основное содержание по темам.	Количество часов.	Планируемые результаты по каждой теме (характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уроке учебных действий предметных, личностных, метапредметных))
<p>Подвижные игры.</p> <p>«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День</p>	18 часов	<p>Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижных игр; запомнить стихотворное сопровождение Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр , уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать</p>

и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах,		о правилах проведения подвижных игр.
<p>Гимнастика с элементами акробатики .</p> <p>Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис; станции круговой тренировки; перекаты, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.</p>	30 часов	<p>Знать, как проводится разминка на матах, разминка с гимнастическими палками, что такое стойка на голове, что такое обруч и как его можно вращать, технику выполнения группировки, кувырка вперед и стойки на голове что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, как проводить разминку с обручами, правила подвижных игр. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни. устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижные игры «Удочка», «Волшебные елочки», «Успей убрать».</p>
<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 x 10 м; беговая разминка; метание</p>	21 час.	<p>Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель» Развитие мотивов учебной деятельности и</p>

<p>на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.</p>		<p>формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. уметь выполнять упражнения с мячом, ударять, останавливать, вести мяч, играть в мини футбол.</p>
<p>Лыжная подготовка. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Освоение техники бега в равномерном темпе. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах</p>	<p>21 час.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выполняют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>

до 1 км. – 1,5 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.		
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. Развитие физических качеств	9 часа.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижные игры «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота». Знать, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижных игр с мячом .
2 класс.		
Гимнастика с элементами акробатики. Построение в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость,	30 часов.	Знать кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,

<p>подтягивание из вися лежа согнувшись, вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове.</p> <p>Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, Прыжки со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах.</p> <p>Прохождение станции круговой тренировки. Разминка с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой. Упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.</p>		<p>знать, как выполняются усложненные варианты кувырка. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»</p>
<p>Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр.</p> <p>Техника высокого старта. Бег на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10 м, беговая разминка. Метание на дальность, на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание гимнастической</p>	<p>51 час.</p>	<p>Знать и уметь рассказать и показывать технику выполнения метания, бега, а также о правилах проведения подвижных игр.</p> <p>Оценивать правильность выполнения бега и метания. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. адекватно воспринимать оценку</p>

<p>палки ногой. Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед. Броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, Бег 1 км.</p>		<p>взрослого;</p>
<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.</p> <p>Освоение техники бега в равномерном темпе. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.</p> <p>Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. – 1,5 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.</p>	<p>21 час.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выполняют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
<p>3 класс.</p>		
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с</p>	<p>30 часов.</p>	<p>Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижных игр. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>

<p>обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.</p>		<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».</p>
<p>Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр. Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность бег дистанцию 30 м на время,</p>	<p>51 час.</p>	<p>Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют. Оценивать правильность выполнения бега и метания. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>

<p>челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хопах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.</p>		<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнер. прыгать в длину с разбега, знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».</p>
<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Освоение техники бега в равномерном темпе. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.</p> <p>Подъемы и спуски под уклон. Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км- 2,5</p>	<p>21 час.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выполняют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности на лыжах.</p>

км. С равномерной скоростью. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении.		
4 класс.		
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.</p>	30 часов	<p>Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижных. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание», спиной вперед.</p>
Легкоатлетические упражнения с элементами	51 час	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют.

<p>подвижных игр.</p> <p>Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.</p>		<p>Оценивать правильность выполнения бега и метания. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. прыгать в длину с разбега, знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».</p>
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Освоение техники бега в равномерном темпе. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p>21 час</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выполняют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах,</p>

<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км- 2,5 км. С равномерной скоростью. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении.</p>		<p>соблюдают правила безопасности на лыжах.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Базовая часть содержания программного материала:

1. Основы знаний о физической культуре.

Здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком; способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения); способы самоконтроля (измерение массы тела).

2. Подвижные игры.

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

3. Гимнастика с элементами акробатики.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки, метание.

5. Лыжная подготовка.

Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

Вариативная часть содержания программного материала:

Поскольку материал вариативной части обусловлен необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей, связан с региональными, национальными и местными особенностями, то его выбор определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение.

Тематическое планирование

1 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	21
2.1	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	9
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Всего:	99

2 – 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		2	3	4		
1	<i>Базовая часть</i>	78	78	78		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр.	39	39	39		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18		
1.4	Лыжная подготовка	21	21	21		
2	<i>Вариативная часть</i>	24	24	24		
2.1	Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр.	12	12	12		
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12		

	Всего:	102	102	102		

Календарно - тематическое планирование составлено по четвертям с учетом погодных условий. Учитывая, что в журнале для заполнения темы урока предусмотрена одна строчка, то есть место ограничено, то основная тема отражена в данном тематическом планировании.

Условные обозначения:

У- учет учебного материала;

1 четверть – подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений

2 четверть - гимнастика с элементами акробатики;

3 четверть – лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики;

4 четверть - подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Кол-во час.	Дата	
			Планир.	Фактич.
1	ТБ на уроках Л/А. Игры с мячом.	1		
2	Бег 300 м. Игры с мячом.	1		
3	Бег 300 м. Подвижные игры.	1		
4	Подвижные игры.	1		
5	Кросс 1000 м. Подвижные игры.	1		
6	Кросс 1000 м. Подвижные игры.	1		
7	Кросс 1000 м. Подвижные игры.	1		
8	Прыжки с заданием (на 1 и 2 ногах, с поворотом на 90 градусов, с приземлением на две ноги).	1		
9	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
10	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
11	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
12	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
13	Прыжки в длину с разбега.	1		
14	Метание мяча на дальность	1		
15	Метание мяча на дальность.	1		
16	Метание мяча на дальность	1		

17	Метание мяча на дальность..	1	
18	Метание мяча на дальность	1	
19	Игры с мячом.	1	
20	Игры с мячом.	1	
21	Игры с мячом. Подвижные игры.	1	
22	Игры с мячом. Подвижные игры.	1	
23	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
24	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
25	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
26	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	
27	Подвижные игры.	1	
28	ТБ на уроках гимнастики. Эстафеты и игры.	1	
29	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
30	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
31	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
32	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
33	Перелазание через гимнастического коня.	1	
34	Перелазание через гимнастического коня	1	
35	Перелазание через гимнастического коня.	1	
36	Перелазание через гимнастического коня.	1	
37	Группировка.	1	

38	Группировка. Перекаты в группировке.		
39	Группировка. Перекаты в группировке.	1	
40	Группировка. Перекаты в группировке.	1	
41	Перекаты в группировке.	1	
42	Перекаты в группировке.	1	
43	Эстафеты и игры.	1	
44	Отжимание в упоре лежа.	1	
45	Отжимание в упоре лежа.	1	
46	Отжимание в упоре лежа.	1	
47	Отжимание в упоре лежа.	1	
48	Эстафеты и игры.	1	
49	ТБ во время занятий по гимнастике. Равновесие.	1	
50	Равновесие.	1	
51	Равновесие.	1	
52	Равновесие.	1	
53	ТБ во время занятий по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж.	1	
54	Ступающий и скользящий шаг.	1	
55	Ступающий и скользящий шаг.	1	
56	Ступающий и скользящий шаг.	1	
57	Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием.	1	
58	Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием.	1	
59	Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием.	1	

60	Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием.	1	
61	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.	1	
62	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.	1	
63	Подъемы и спуски под уклон.	1	
64	Подъемы и спуски под уклон.	1	
65	Подъемы и спуски под уклон.	1	
66	Подъемы и спуски под уклон.	1	
67	Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
68	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
70	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
71	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
73	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
74	Лазанье по канату.	1	
75	Лазанье по канату. Наклон вперед.	1	
76	Лазанье по канату. Наклон вперед.	1	
77	Лазанье по канату. Поднимание туловища.	1	
78	Лазанье по канату. Поднимание туловища.	1	
79	ТБ при занятиях подвижными играми и Л/А упражнениями. Челночный бег 3/10 м.	1	
80	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
81	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	

82	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
83	Прыжки в длину с места.	1	
84	Прыжки в длину с места.	1	
85	Подвижные игры.	1	
86	Метание мяча на дальность	1	
87	Метание мяча на дальность.	1	
88	Метание мяча.	1	
89	Метание мяча, броски и ловля мяча.	1	
90	Метание мяча, броски и ловля мяча.	1	
91	Игры с мячом.	1	
92	Бег 300 м. Игры с мячом.	1	
93	Бег 300 м. Игры с мячом.	1	
94	Кросс 1000 м. Игры с мячом.	1	
95	Кросс 1000 м.	1	
96	Кросс 1000 м.	1	
97	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
99	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	

Тематическое планирование 2 класс.

№	Тема урока	Кол-во час	Дата	Примечание
			Планир. Фактич.	
1	ТБ на уроках Л/А. Подвижные игры.	1		
2	Бег 300 м. Бросок и ловля мяча.	1		
3	Бег 300 м. Бросок и ловля мяча.	1		
4	Равномерный бег до 5 мин. Мини-футбол.	1		
5	Кросс 1 км. Мини-футбол	1		
6	Кросс 1 км. Мини-футбол	1		
7	Кросс 1 км. Мини-футбол	1		
8	Равномерный бег до 5 мин. Мини-футбол.	1		
9	Бег 30 м. Подвижные игры.	1		
10	Бег 30 м. Подвижные игры.	1		
11	Бег 30 м. Подвижные игры.	1		
12	Бег 30 м Мини – футбол.	1		
13	Мини-футбол.	1		
14	Метание мяча по цели.	1		
15	Метание мяча по цели.	1		
16	Метание мяча по цели.	1		
17	Метание мяча по цели.	1		

18	Метание мяча по цели.	1	
19	Подвижные игры. Бросок и ловля мяча.	1	
20	Подвижные игры. Бросок и ловля мяча.	1	
21	Подвижные игры. Бросок и ловля мяча.	1	
22	Подвижные игры. Бросок и ловля мяча.	1	
23	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
24	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
25	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
26	Прыжки в длину с места. Игры с мячом.	1	
27	Прыжки. Подвижные игры.	1	
28	ТБ на уроках гимнастики. Лазанье по наклонной скамейке.	1	
29	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	
30	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
31	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
32	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазание через коня.	1	
33	Перелазание через коня.	1	
34	Перелазание через коня.	1	
35	Подвижные игры и эстафеты.	1	
36	Кувырок вперед.	1	
37	Кувырок вперед.	1	
38	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	

39	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	
40	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
41	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
42	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
43	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
44	Подвижные игры и эстафеты.	1	
45	Отжимание в упоре лежа.	1	
46	Отжимание в упоре лежа.	1	
47	Отжимание в упоре лежа.	1	
48	Подвижные игры и эстафеты.	1	
49	ТБ при занятиях на перекладине и брусьях. Висы и упоры.	1	
50	Висы и упоры.	1	
51	Подтягивание в висе.	1	
52	Подвижные игры	1	
53	ТБ на лыжах. Скользящий шаг с палками.	1	

54	Скользющий шаг с палками.	1	
55	Скользющий шаг с палками.	1	
56	Скользющий шаг с палками.	1	
57	Скользющий шаг с палками. Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
58	Скользющий шаг с палками. Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
59	Скользющий шаг с палками. Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
60	Скользющий шаг с палками. Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
61	Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
62	Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
63	Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
64	Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
65	Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
66	Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
67	Подъем и спуск с небольших склонов.	1	
68	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
69	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
70	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
72	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
74	Лазанье по канату. Подвижные игры	1	
75	Лазанье по канату. Наклон вперед.	1	

76	Лазанье по канату. Наклон вперед. Поднимание туловища.	1	
77	Лазанье по канату. Поднимание туловища.	1	
78	Лазанье по канату. Поднимание туловища.	1	
79	ТБ на уроках Л/А. Челночный бег 3/10 м.	1	
80	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
81	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
82	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
83	Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1	
84	Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1	
85	Метание мяча на дальность.	1	
86	Бег 30 м. Метание мяча.	1	
87	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
88	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
89	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
90	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
91	Бег 300 м. Бросок и ловля мяча.	1	
92	Бег 300 м. Бросок и ловля мяча.	1	
93	Бег 300 м. Бросок и ловля мяча.	1	
94	Равномерный медленный бег до 5 мин.	1	
95	Равномерный медленный бег до 5 мин.	1	
96	Кросс 1000 м.	1	
97	Кросс 1000 м.	1	

98	Кросс 1000 м.	1	
99	Подвижные игры.	1	
100	Подвижные игры.	1	
101	Подвижные игры.	1	
102- 105	Подвижные игры.	4	

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Кол-во час	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
1	ТБ на уроках Л/А. Бег 300 м.	1			
2	Бег 300 м. Эстафеты с мячом. (У)	1			
3	Бег 500 м. Мини-футбол.	1			
4	Бег 500 м. Мини-футбол.	1			
5	Бег 500 м. (У) Мини-футбол.	1			
6	Кросс до 1 км.	1			
7	Кросс до 1 км.	1			
8	Кросс до 1 км. (У)	1			
9	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
10	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
11	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега	1			
12	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (У)	1			
13	Бег 30 м. Подвижные игры.	1			
14	Бег 30 м. (У) Подвижные игры.	1			
15	Прыжки с заданием. Подвижные игры.	1			
16	Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1			
17	Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1			

18	Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1	
19	Метание мяча в цель.	1	
20	Метание мяча в цель. Бросок и ловля мяча.	1	
21	Метание мяча в цель. (У) Бросок и ловля мяча.	1	
22	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/10 м.	1	
23	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/10 м.	1	
24	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/10 м.	1	
25	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/10 м. (У)	1	
26	Прыжки в длину с места. (У) Подвижные игры.	1	
27	Эстафеты с мячом.	1	
28	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба по гимнастической скамье	1	
29	Перелазание через коня. Строевые упражнения.	1	
30	Перелазание через коня. Строевые упражнения.	1	
31	Перелазание через коня. (У) Лазанье по наклонной скамейке.	1	
32	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
33	Лазанье по наклонной скамейке.	1	
34	Лазанье по наклонной скамейке. (У)	1	
35	Кувырок вперед.	1	
36	Кувырок вперед. Ходьба по гимнастической скамье.	1	
37	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	

38	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	
39	Кувырок вперед. (У) Стойка на лопатках.	1	
40	Стойка на лопатках. «Мост» лежа на спине.	1	
41	Стойка на лопатках. (У) «Мост» из положения лежа на спине.	1	
42	«Мост» лежа на спине. Комплекс акробатических упражнений.	1	
43	«Мост» лежа на спине. (У) Комплекс акробатических упражнений.	1	
44	Комплекс акробатических упражнений.	1	
45	Комплекс акробатических упражнений. (У) Отжимание в упоре лежа.	1	
46	Отжимание в упоре лежа. (У)	1	
47	Строевые упражнения.	1	
48	ТБ при занятиях на перекладине и брусьях. Висы и упоры.	1	
49	Вис на согнутых руках. Подвижные игры.	1	
50	Вис на согнутых руках. (У) Подтягивание в висе.	1	
51	Подтягивание в висе. (У)	1	
52	ТБ на лыжах. Попеременный 2-х шажный ход.	1	
53	Попеременный 2-х шажный ход .	1	
54	Попеременный 2-х шажный ход.	1	
55	Попеременный 2-х шажный ход.	1	
56	Попеременный 2-х шажный ход. Лыжные эстафеты.	1	
57	Попеременный 2-х шажный ход. Лыжные эстафеты.	1	
58	Попеременный 2-х шажный ход. Подъем «лесенкой».	1	
59	Попеременный 2-х шажный ход. Подъем «лесенкой».	1	

60	Попеременный 2-х шажный ход. (У) Подъем «лесенкой».	1	
61	Подъем «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках.	1	
62	Подъем «лесенкой». (У) Спуск в высокой и низкой стойках.	1	
63	Спуск в высокой и низкой стойках.	1	
64	Спуск в высокой и низкой стойках.	1	
65	Спуск в высокой и низкой стойках.	1	
66	Спуск в высокой и низкой стойках.	1	
67	Спуск в высокой и низкой стойках. (У)	1	
68	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
69	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
70	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
71	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
72	Передвижение на лыжах до 2 км. (У)	1	
73	Лазанье по канату. Поднимание туловища. Наклон вперед из положения сидя.	1	
74	Лазанье по канату. Поднимание туловища. Наклон вперед.	1	
75	Лазанье по канату. Поднимание туловища. (У)	1	
76	Лазанье по канату. (У) Подвижные игры.	1	
77	ТБ на уроках Л/А. Челночный бег 3/10 м.	1	
78	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
79	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
80	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места.	1	
81	Прыжки в длину с места. (У) Метание мяча.	1	

82	Метание мяча.	1	
83	Метание мяча. (У)	1	
84	Бег 30 м. Эстафеты с мячом.	1	
85	Бег 30 м. Подвижные игры.	1	
86	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
87	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1	
88	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м.	1	
89	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м.	1	
90	Прыжки в длину с разбега. (У) Бег 60 м.	1	
91	Бег 60 м. (У) Бег 300 м.	1	
92	Бег 300 м (У).	1	
93	Бег 500 м.	1	
94	Бег 500 м.	1	
95	Бег 500 м.(У)	1	
96	Кросс 1000 м. Мини - футбол.	1	
97	Кросс 1000 м. Мини - футбол.	1	
98	Кросс 1000 м. Мини - футбол. (У)	1	
99- 101	Подвижные игры.	3	
102	Мини –футбол.	1	
103- 105	Бросок и ловля мяча. Игры с мячом.	3	

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во час.	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
1	ТБ на уроках Л/А. Игры с мячом.	1			
2	Бег 500 м. Подвижные игры.	1			
3	Бег 500 м. Подвижные игры.	1			
4	Бег 500 м. (У)	1			
5	Кросс 1000 м.	1			
6	Кросс 1000 м.	1			
7	Кросс 1000 м. (У)	1			
8	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
9	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
10	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
11	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
12	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
13	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
14	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
15	Бег 60 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1			
16	Прыжки в длину с разбега. (У)	1			
17	Метание мяча на дальность.	1			

18	Метание мяча на дальность.	1	
19	Бросок и ловля мяча.	1	
20	Бросок и ловля мяча.	1	
21	Метание мяча на дальность. (У)	1	
22	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/10 м.	1	
23	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/10 м.	1	
24	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/10 м.	1	
25	Челночный бег 3/10 м. (У)	1	
26	Прыжки в длину с места. (У)	1	
27	Игры с мячом.	1	
28	ТБ на уроках гимнастики. Опорный прыжок.	1	
29	Опорный прыжок на козла.	1	
30	Опорный прыжок на козла. Соскок взмахом рук.	1	
31	Опорный прыжок на козла. Соскок взмахом рук.	1	
32	Опорный прыжок на козла. (У) Соскок взмахом рук.	1	
33	Соскок взмахом рук. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1	
34	Соскок взмахом рук. (У) Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1	
35	Кувырок вперед.	1	
36	Кувырок вперед.	1	
37	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	

38	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	
39	Кувырок вперед. (У) Кувырок назад. Кувырок назад.	1	
40	Кувырок назад.	1	
41	Кувырок назад. (У) Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках.	1	
42	Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1	
43	Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках.(У) «Мост» с помощью и самостоятельно.	1	
44	«Мост» с помощью и самостоятельно. Комплекс акробатических упражнений.	1	
45	«Мост» с помощью и самостоятельно. (У)	1	
46	Комплекс акробатических упражнений.(У)	1	
47	Отжимание в упоре лежа. (У)	1	
48	Строевые упражнения.	1	
49	ТБ при занятиях на перекладине и брусьях. Висы и упоры.	1	
50	Висы и упоры.	1	
51	Вис на согнутых руках. (У)	1	
52	Подтягивание в висе (У).	1	
53	ТБ на лыжах. Попеременный 2-х шажный ход.	1	
54	Попеременный 2-х шажный ход.	1	
55	Попеременный 2-х шажный ход.	1	

56	Попеременный 2-х шажный ход. Спуски с небольших склонов.	1	
57	Попеременный 2-х шажный ход. Спуски с небольших склонов	1	
58	Попеременный 2-х шажный ход. (У) Спуски с небольших склонов.	1	
59	Спуски с небольших склонов. Торможение «плугом» и упором.	1	
60	Спуски с небольших склонов. Торможение «плугом» и упором.	1	
61	Спуски с небольших склонов. (У) Торможение «плугом» и упором.	1	
62	Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении.	1	
63	Торможение «плугом» и упором. (У) Повороты переступанием в движении.	1	
64	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой».	1	
65	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой».	1	
66	Повороты переступанием в движении. (У) Подъем «лесенкой».	1	
67	Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км.	1	
68	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
69	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
70	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
71	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
72	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
73	Прохождение дистанции до 2 км. (У)	1	
74	Лазанье по канату. Наклон вперед.	1	
75	Лазанье по канату. Наклон вперед. Поднимание туловища.	1	
76	Лазанье по канату. Наклон вперед. (У) Поднимание туловища.	1	
77	Лазанье по канату в три приема. Поднимание туловища (У).	1	

78	Лазанье по канату в три приема. (У)	1	
79	ТБ на уроках Л/А. Метание мяча.	1	
80	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
81	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
82	Челночный бег 3/10 м. Прыжки в длину с места.	1	
83	Челночный бег 3/10 м. (У) Прыжки в длину с места.	1	
84	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
85	Прыжки в длину с места. (У) Метание мяча на дальность.	1	
86	Метание мяча на дальность.(У)	1	
87	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
88	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
89	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
90	Бег 30 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1	
91	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
92	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
93	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
94	Бег 60 м. (У) Прыжки в длину с разбега.	1	
95	Прыжки в длину с разбега.(У)	1	
96	Бег 500 м. Мини-футбол.	1	
97	Бег 500 м. Мини-футбол.	1	
98	Бег 500 м. (У) Мини-футбол.	1	
99	Кросс 1000 м. Мини-футбол.	1	

100	Кросс 1000 м. Мини-футбол.	1	
101	Кросс 1000 м. (У)	1	
102	Мини-футбол.	1	
103- 105	Бросок и ловля мяча. Игры с мячом.	3	

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- 1 КЛАСС

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	УРОВЕНЬ					
	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА, КОЛ-ВО РАЗ	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
НАКЛОН ВПЕРЕД, НЕ СГИБАЯ НОГ В КОЛЕНЯХ	КОСНУТЬСЯ ЛБОМ КОЛЕН	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЬМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ЛБОМ КОЛЕН	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЬМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА
БЕГ 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, С	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0

БЕГ 1000 М

БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

- УРОВЕНЬ

-

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- 2 КЛАСС

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	УРОВЕНЬ					
	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА, КОЛ-ВО РАЗ	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
НАКЛОН ВПЕРЕД, НЕ СГИБАЯ НОГ В КОЛЕНЯХ	КОСНУТЬСЯ ЛБОМ	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЬЯМИ	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ	КОСНУТЬСЯ ЛБОМ	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЬЯМИ	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА

	КОЛЕН	ПОЛА	ПОЛА	КОЛЕН	ПОЛА	
БЕГ 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, С	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
БЕГ 1000 М	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					

- УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

3 класс

Контр	Уровень					
	высокий	средн	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	5	4	3			
Подтягивание в висе				12	8	5
Прыжок в длину	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6^5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
		средний	низкий	высокий	средний	низкий
				Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись,				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	1У5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- 1 КЛАСС

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	УРОВЕНЬ					
	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА, КОЛ-ВО РАЗ	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
НАКЛОН ВПЕРЕД, НЕ СГИБАЯ НОГ В КОЛЕНЯХ	КОСНУТЬСЯ ЛБОМ КОЛЕН	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЬЯМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ЛБОМ КОЛЕН	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЬЯМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА

БЕГ 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, С	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
БЕГ 1000 М	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					

- УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- 2 КЛАСС

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	УРОВЕНЬ					
	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА, КОЛ-ВО РАЗ	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
НАКЛОН ВПЕРЕД, НЕ СГИБАЯ НОГ В КОЛЕНЯХ	КОСНУТЬСЯ ЛБОМ КОЛЕН	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЬМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ЛБОМ КОЛЕН	КОСНУТЬСЯ ЛАДОНЬМИ ПОЛА	КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ПОЛА

БЕГ 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, С	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
БЕГ 1000 М	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					

- УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

3 класс

Контр	Уровень					
	высокий	средн	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	5	4	3			
Подтягивание в висе				12	8	5
Прыжок в длину	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6^5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
		средний	низкий	высокий	средний	низкий
				Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись,				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	1У5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью лист (пятьдесят)
листов

И.о. директора школы М.М. Шатохина

