

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
г. Нижние Серги

**Рабочая программа по курсу
«Физическая культура»
(1-4 классов)
для детей с задержкой
психического развития (7.1)
МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги**

1. Пояснительная записка

Программа курса составлена с учетом особенностей развития детей с ОВЗ (задержка психического развития, вариант 7.1.). Обучающийся с ЗПР испытывает затруднения в усвоении учебного материала, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и поведения, недостатками в формировании высших психических функций, замедленным темпом. У обучающегося отмечается нарушение звукового оформления речи. Для эффективной адаптации в социуме разработана программа данного курса, рассчитанная на 1 - 4класс.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. При составлении программы учитывались следующие особенности воспитанников: неустойчивое внимание, малый объём памяти, затруднения при воспроизведении учебного материала, несформированность мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение), плохо развитые навыки чтения, устной и письменной речи. Процесс обучения такого воспитанника имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у воспитанника недостатков в развитии, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт воспитанника и связь с реальной жизнью.

Программа позволяет решать связанные воедино образовательные, коррекционные и воспитательные задачи. У ребенка развивается наблюдательность, интеллектуальная активность, умение подмечать сходство и различие в наблюдаемом, умение рассуждать, формируются навыки общения.

В основу данной программы положено содержание основной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги. Тематическое планирование уроков соответствует планированию, составленному в рабочей программе по данному учебному курсу ООП НОО, с использованием комплекта учебников, принятого школой для работы на уроках.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Предметные результаты освоения АООП НОО для обучающихся с ЗПР:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Русский язык». **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В результате обучения обучающийся на уровне начального общего образования начнет понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. Содержание учебного курса «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи,

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

4. Тематическое планирование курса «Физическая культура»

Для 1-4 классов

1 класс

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
	<p>1.1 Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	
	1.2. Из истории физической культуры.	2
	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	

	2.1.Гимнастика с основами акробатики.	2
	<p>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	
	2.2.Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4
	<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	
	2.3. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	6
	2.4.Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
	2.5.Подвижные и спортивные игры.	18
	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	
3	Общеразвивающие упражнения.	
	3.1.На материале гимнастики с основами акробатики.	30
	<p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой,</p>	

	<p>скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>	
	3.2. На материале легкой атлетики.	25
	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных</p>	

	<p>положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	
	3.3. На материале лыжных гонок	6
	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	

2 класс

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	
	<p>1.1 Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	1
	<p>1.2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	1
2	Способы физкультурной деятельности	

	<p>2.1. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	5
	<p>2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	1
	<p>2.3.Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	13
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	<p>3.1.Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	21
	<p>3.2.Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	12
	<p>3.3.Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	4

	<p>3.4.Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p>	1
	<p>3.5.Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	12
4	Общеразвивающие упражнения.	
	<p>4.1.На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с</p>	7

	<p>использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>	
	<p>4.2. На материале легкой атлетики.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	15
	<p>4.3. На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	8

3 класс

№п/п	Содержание	Кол-во часов
------	------------	--------------

1	Знания о физической культуре	
	<p>1.1 Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	1
	<p>1.2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	1
	<p>1.3 Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	1
2	Физическое совершенствование	
	<p>2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	2
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	<p>3.1. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	13

	<p>3.2.Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	21
	<p>3.3.Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	24
	<p>3.4.Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p>	1
	<p>3.5.Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	21
4	Общеразвивающие упражнения.	
	<p>4.1.На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой</p>	11

	опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	
	<p>4.2. На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	6

4 класс.

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	
	<p>1.1 Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	2
	<p>1.2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	1
	<p>1.3 Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	2
2	Способы физкультурной деятельности	
	<p>2.1. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	3

	2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
	2.3.Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	11
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	3.1.Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	15
	3.2.Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	13
	3.3. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	7
	3.4.Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1

	<p>3.5.Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	11
4	Общеразвивающие упражнения.	
	<p>4.1.На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений</p>	4

	<p>(набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>	
	<p>4.2. На материале легкой атлетики.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	<p>16</p>
	<p>4.3. На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>14</p>

**Календарно – тематическое планирование курса
« Физическая культура»
в 1-4 классах**

1 класс (64часа; 2 часа в неделю)

№ п/п	№ в четв.	Тема урока	Домашнее задание	Дата
I четверть (16 часов; 8 недель)				
1	1	Понятие о физической культуре. Возникновение.		
2	2	Ходьба обычная, на носках, на пятках.		
3	3	Сочетание различных видов ходьбы.		
4	4	Спортивный марафон. Обычный бег, без изменения направления движения.		
5	5	Возникновение физической культуры и спорта. Спортивный марафон.		
6	6	Появление мяча, упражнения и игры с мячом. Игра с мячом.		
7	7	Что такое закаливание организма. Подвижные игры.		
8	8	Темп и ритм. Выносливость и гибкость.		
9	9	Личная гигиена человека. Связь физических упражнений с трудом.		
10	10	Тестирование метания малого мяча на точность		
11	11	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		
12	12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.		
13	13	Тестирование прыжка в длину с места.		
14	14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.		
15	15	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		
16	16	Ловля и броски мяча в парах.		
II четверть (16 часов; 8 недель)				
17	1	Глаза закрывай — упражненья начинай. Организующие команды и приемы.		
18	2	Подвижные игры. Организующие команды и приемы.		
19	3	Акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты.		

20	4	Перекаты.		
21	5	Разновидности перекаатов.		
22	6	Техника выполнения кувырка вперед.		
23	7	Кувыроквперед.		
24	8	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.		
25	9	Гимнастические упражнения прикладного характера		
26	10	Лазанье по гимнастической стенке		
27	11	Перелезание на гимнастической стенке.		
28	12	Висы на перекладине.		
29	13	Круговая тренировка.		
30	14	Прыжки со скакалкой.		
31	15	Упражнение на низкой перекладине		
32	16	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.		
Шчетверть(18 часов; 9 недель)				
33	1	Обруч — учимся им управлять		
34	2	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.		
35	3	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.		
36	4	Скользящий шаг на лыжах без палок.		
37	5	Повороты переступанием на лыжах без палок.		
38	6	Ступающий шаг на лыжах с палками.		
39	7	Скользящий шаг на лыжах с палками.		
40	8	Поворот переступанием на лыжах с палками.		
41	9	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.		
42	10	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.		
43	11	Прохождение дистанции 1 км на лыжах, ГТО .		
44	12	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».		
45	13	Смешанное передвижение на дистанцию 1,5 км на лыжах (ГТО).		
46	14	Контрольный урок по лыжной подготовке, бег на 2 км. (ГТО).		
47	15	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
48	16	Прыжки в длину. (ГТО).		

49	17	Метание теннисного мяча в цель(6 метров) ГТО.		
50	18	Подвижные игры. Метание мяча, броски мяча.		
		4 четверть.		
51	1	Подвижные игры с мячом.		
	2	Эстафеты с мячом.		
52	3	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.		
53	4	Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Точная передача».		
54	5	Бросок набивного мяча снизу и подвижная игра «Змейка» и «Пройди бесшумно».		
55	6	Подвижная игра «Точно в цель».		
56	7	Челночный бег. ГТО (или бег на 30 метров).		
57	8	Смешанное передвижение 1 км ГТО.		
58	9	Наклон вперед из положение стоя с прямыми ногами на полу ГТО.		
59	10	ГТО. Подтягивания.Подвижные игры.		
60	11	Плавание.		
61	12	Плавание.		
62	13	Беговые упражнения.		
63	14	Подвижные игры с мячом.		
64	15	Метание набивного мяча.		
65	16	Подвижные игры.		

2 класс (68 часов; 2 часа в неделю)

№ п/п	№ в четв.	Тема урока	Домашнее задание	Дата
1 четверть (16 часов; 8 недель)				
1	1	Знания о физической культуре.	Приготовить форму для зала	
2	2	История Олимпийских игр. Основные физические качества.	Узнать о истории Олимпийских игр	
3	3	Режим дня. Комплексы упражнений для осанки и утренней зарядки.	Упражнения для осанки	
4	4	Закаливание, упражнение на быстроту и равновесие.	Упражнение на равновесие	
5	5	Техника метания мешочка на дальность.	Правила поведения	
6	6	Челночный бег.	Упражнения на растяжку	
7	7	Упражнения на координацию движений.	Прочитать текст в учебнике	
8	8	Физические качества.	Отрабатывать технику	
9	9	Техника прыжка в длину с разбега.	Повторять занятия с урока	

10	10	Прыжок в длину с разбега.	Отрабатывать технику	
11	11	Прыжок в длину с разбега на результат ГТО.	Игры народов мира	
12	12	Подвижные игры.		
13	13	ГТО Метание теннисного мяча в цель (6 метров).		
14	14	ГТО наклона вперед из положения стоя.		
15	15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30.	Выполнять упражнения с мячом	
16	16	ГТО прыжка в длину с места.	Упражнения на растяжку	
II четверть (16 часов; 8 недель)				
17	1	Ведениемяча.	Упражнения с мячом	
18	2	Упражнения с мячом.	Игры с мячом	
19	3	Кувырок вперед с трех шагов.	Упражнения на растяжку	
20	4	Кувырок вперед с разбега.	Упражнения на растяжку	
21	5	Усложненныеварианты выполнениякувыркавперед.		
22	6	Стойка на лопатках, мост.	Упражнения на растяжку мышц	
23	7	Различные виды перелезаний.	Упражнения на растяжку мышц	
24	8	Круговаятренировка. Волейбол: упражнения по подаче.	Прыжки в скакалку	
25	9	Прыжки в скакалку.		
26	10	Прыжки в скакалку в движении	Упражнения на растяжку	
27	11	Круговая тренировка. Баскетбол: специальное передвижение.		
28	12	Вис согнувшись, вис, прогнувшись на гимнастических кольцах.	Упражнения на растяжку	
29	13	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.		
30	14	Комбинация на гимнастических кольцах.	Упражнения на растяжку мышц	
31	15	Вращение обруча.Акробатические комбинации.	Прочитать текст в учебник	
32	16	Вариантывращенияобруча.	Упражнения на растяжку мышц	
III четверть (30 часов; 10 недель)				
33	1	Организующие команды и приемы. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
34	2	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	

35	3	Попеременный двухшажный ход.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
36	4	Торможение падением на лыжах с палками.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
37	5	Прохождение дистанции 1 км на лыжах ГТО.		
38	6	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	Прочитать текст в учебнике	
39	7	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах.	Катание с горы	
40	8	Подъем на склон «елочкой».	Передвижение на лыжах	
41	9	Передвижение на лыжах змейкой.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
42	10	Бег 2 км ГТО.	Прочитать текст в учебнике	
43	11	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	Катание с горы	
44	12	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Передвижение на лыжах	
45	13	Передвижение по гимнастической стенке.	Прочитать текст в учебнике	
46	14	Подвижная игра «Белочка-защитница».	Прыжки	
47	15	Преодоление полосы препятствий.	Прыжки	
48	16	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	Правила поведения	
49	17	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	Выполнять упражнения с мячом	
50	18	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	Правила поведения	
51	19	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	Выполнять упражнения с мячом	
52	20	Упражнения и подвижные игры с мячом. Измерение массы и длины тела.		
IV четверть (16 часов; 8 недель)				
53	1	Броски мяча через волейбольную сетку.	Правила поведения	
54	2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Выполнять упражнения с мячом	
55	3	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Выполнять упражнения с мячом	
56	4	Подвижная игра «Мяч соседу».	Правила поведения в учебнике	

57	5	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	Выполнять упражнения с мячом	
58	6	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	Выполнять упражнения с мячом	
59	7	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	Отрабатывать технику бега	
60	8	ГТО челночный бег.	Отрабатывать технику бега	
61	9	ГТО смешанное передвижение.		
62	10	ГТО метание теннисного мяча в цель.	Прочитать правила в учебнике	
63	11	Общеразвивающие упражнения.	Отрабатывать технику бега	
64	12	Бег (30 метров) ГТО подъема туловища из положения лежа за 30.	Отрабатывать технику бега	
65	13	Эстафета.		
66	14	Тестирование метания малого мяча на точность.	Отрабатывать технику бега	
67	15	Подвижные игры для зала.	Отрабатывать технику бега	
68	16	Беговые упражнения.		

3 класс (68 часов в год, 2 часа в неделю).

п/п	№ в четв.	Тема урока	Домашнее задание	Дата
І четверть (16 часов; 8 недель)				
1	1	История развития физической культуры в России в 17-19 веке.	Приготовить форму для зала	
2	2	Физическая подготовка.	Правила игр	
3	3	Основные способы регулирования физической нагрузки. Челночный бег.	Правила поведения в зале	
4	4	Правила предупреждения травматизма. Виды физических упражнений.	Прочитать текст в учебнике	
5	5	Физическая нагрузка и ее влияние на организм.	Прыжки	
6	6	Комплекс упражнений для осанки, бег (1 км).	Отрабатывать технику бега	
7	7	Комплекс утренней зарядки, физкультминутки. Соревнования по бегу.		
8	8	Спортивная игра «Футбол».	Игры с мячом	
9	9	Прыжок в длину с разбега. Организующие команды и приемы.	Прыжки	
10	10	Прыжки в длину с разбега на результат. Организующие команды и приемы.	Прыжки	
11	11	ГТО прыжок в длину с разбега		

12	12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».		
13	13	ГТО бег (60метров).	Отрабатывать технику бега	
14	14	ГТО наклона вперед из положения стоя.		
15	15	ГТО подтягивание.	Упражнения на гибкость	
16	16	ГТО бег (1 км).	Упражнения на растяжку мышц	
II четверть (16 часов; 8 недель)				
17	1	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.		
18	2	Акробатические упражнения	Упражнения на гибкость	
19	3	Гимнастические упражнения (прыжок через козла).	Упражнение на растяжку мышц	
20	4	Прыжок через козла, висы.	Прыжки	
21	5	Круговая Тренировка. Баскетбол.	Упражнения с мячом	
22	6	Специальные упражнения для баскетбола.	Правила игр	
23	7	Волейбол (Специальные упражнения).	Игры с мячом	
24	8	Подвижные игры для волейбола.	Упражнения с мячом	
25	9	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Упражнения на гибкость	
26	10	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке.	Упражнение на растяжку	
27	11	Прыжки в скакалку.	Упражнение со скакалкой	
28	12	Прыжки в скакалку в тройках.	Упражнение со скакалкой	
29	13	Лазанье по канату в три приема.	Упражнения на гибкость	
30	14	Гимнастика с основами акробатики.		
31	15	Упражнения на гимнастическом бревне.	Упражнения на гибкость	
32	16	Упражнения на гимнастических кольцах.		
III четверть (20 часов; 10 недель)				
33	1	Организующие команды и приемы.	Подготовить лыжи	
34	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
35	3	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Прочитать текст в учебнике	
36	4	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Катание с горы	
37	5	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Передвижение на лыжах	
38	6	Бег на лыжах(1 км).	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
39	7	ГТО. Бег на лыжах (1 км, 2 км).	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	

40	8	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
41	9	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
42	10	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Прочитать текст в учебнике	
43	11	Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Катание с горы	
44	12	Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Передвижение на лыжах	
45	13	Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
46	14	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
47	15	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Соревнования.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
48	16	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
49	17	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
50	18	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
51	19	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.		
52	20	Подвижные игры на лыжах.		
IV четверть (16 часов; 8 недель)				
53	1	Прыжок в высоту спиной вперед.	Прыжки	
54	2	Прыжки на мячах-хопах.	Упражнения с мячом	
55	3	Эстафеты с мячом.	Правила игр	
56	4	Броски мяча через волейбольную сетку. Волейбол как вид спорта.	Игры с мячом	
57	5	Подвижная игра «Пионербол».	Прочитать текст в учебнике	
58	6	Подготовка к волейболу.		
59	7	Игра в волейбол.	Упражнения с мячом	
60	8	Контрольный урок по волейболу	Упражнения с мячом	
61	9	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	Упражнения с мячом Упражнения на гибкость	
62	10	Броски набивного мяча правой и левой рукой.		
63	11	Тестирование виса на время.	Прыжки Упражнение на растяжку	
64	12	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	мышц	
65	13	Тестирование прыжка в длину с места.	Прочитать текст в учебнике	
66	14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30.	Упражнения с мячом	

67	15	Знакомство с баскетболом.	Прочитать текст в учебнике	
68	16	Тестирование метания малого мяча на точность.	Упражнения с мячом	

4 класс (68 часов в год, 2 часа в неделю).

№ п/п	№ в четв.	Тема урока	Домашнее задание	Дата
I четверть (24 часов; 8 недель)				
1	1	Требования на уроках физической культуры.	Подготовить вещи для зала	
2	2	Роль и значения физической культуры для Русской армии.	Прочитать текст в учебнике	
3	3	Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость	
4	4	Регулирование физической нагрузки. Бег (60 метров).	Отрабатывать технику бега	
5	5	ГТО Бег (60 метров)		
6	6	Метание мяча на дальность. Предупреждение травматизма.	Упражнения с мячом	
7	7	ГТО метание мяча весом 150г.	Упражнения с мячом	
8	8	Спортивная игра «Футбол».		
9	9	Техника прыжка в длину с разбега.	Игры с мячом	
10	10	Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжки	
11	11	ГТО по прыжкам в длину.	Прыжки	
12	12	Контрольный урок по футболу.	Игра Футбол	
13	13	13.Режим дня, закаливание, упражнение на быстроту и равновесие при броске мяча	Прочитать текст в учебнике	
14	14	ГТО наклона вперед из положения стоя.	Упражнения на гибкость	
15	15	Бег (1 км).	Отрабатывать технику бега	
16	16	ГТО Бег (1км).	Отрабатывать технику бега	
II четверть (16 часов; 8 недель)				
17	1	Упражнения с мячом.	Упражнения с мячом	
18	2	Ведение мяча.		
19	3	Подвижные игры.	Игры с мячом	
20	4	Кувырок вперед.	Правила в учебнике	
21	5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Упражнения на гибкость	
22	6	Зарядка, плавание.	Прочитать правила в учебнике	
23	7	Кувырок назад.	Упражнение на растяжку	
24	8	Круговая тренировка.	мышц	
25	9	Стойка на голове и руках.	Упражнения на гибкость	

26	10	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	Упражнение на растяжку мышц	
27	11	Гимнастические упражнения.	Упражнения на гибкость	
28	12	Висы.		
29	13	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	Упражнение на растяжку мышц	
30	14	Круговая тренировка.		
31	15	Прыжки в скакалку.	Упражнения на гибкость	
32	16	Прыжки в скакалку в тройках.	Упражнение на растяжку мышц	
III четверть 20 часов; 10 недель)				
33	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Организующие команды.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
34	2	Ходы во время передвижения.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
35	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
36	4	Попеременный одношажный ход на лыжах. Бег (1км).	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
37	5	ГТО Бег 1(км, 2 км).	Прочитать текст в учебнике	
38	6	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Передвижение на лыжах	
39	7	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
40	8	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Передвижение на лыжах	
41	9	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
42	10	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
43	11	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
44	12	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Отрабатывать технику ходьбы на лыжах	
45	13	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Прочитать текст в учебнике	
46	14	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Катание с горы	
47	15	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		

48	16	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Передвижение на лыжах	
49	17	Знакомство с опорным прыжком.	Прыжки	
50	18	Опорный прыжок.	Прыжки	
51	19	Контрольный урок по опорному прыжку.	Игры с мячом	
52	20	Броски мяча через волейбольную сетку.	Игры с мячом	
IV четверть (16 часов; 8 недель)				
53	1	Подвижная игра «Пионербол».	Прыжки	
54	2	Упражнения с мячом.	Прыжки	
55	3	Волейбольные упражнения.	Игры с мячом	
56	4	Контрольный урок по волейболу.	Игры с мячом	
57	5	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Упражнения с мячом	
58	6	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Упражнения с мячом	
59	7	Баскетбол по упрощенным правилам.	Упражнения с мячом	
60	8	Баскетбол по упрощенным правилам.	Упражнения с мячом	
61	9	Беговые упражнения.	Упражнения с мячом	
62	10	Соревнование по бегу.	Игры с мячом	
63	11	Кросс.	Отрабатывать технику бега	
64	12	Баскетбольные упражнения.		
65	13	Плавание.	Отрабатывать технику бега	
66	14	Спортивная игра «Баскетбол».	Упражнения с мячом	
67	15	Беговые упражнения. Упражнения на координацию движения.	Отрабатывать технику бега	
68	16	Игра «Пионербол».	Прочитать правила	

Оценивание усвоения курса «Физическая культура» для 1-4 классов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценка «1» – не выполнил упражнение.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7

8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00

	(мин, с)						
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

2. Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо	Фактически	Примечания
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)			
1.1.	Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	Д	+	
1.2	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д/Д	+/+	
1.3	Основная образовательная программа начального общего образования Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 1-4 кл.	Д Д	+ +	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	-	
1.5	Учебник по физической культуре	К	+	Лях В.И Физическая культура.1,2,3,4 класс «Просвещение»
1.6	Дидактические материалы по основам	К	+	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика

				<p>(серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>
1	2	3	4	6
1.7	Учебная, научная, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	+	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	+	Методические пособия и рекомендации в составе библиотечного фонда.
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	+	Взять в кабинетах 4,5,7
2.2	Плакаты методические	Д	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям В электронном варианте
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры	Д	+	В электронном варианте

	спорта и Олимпийского движения			
3.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ			
3.1	Видеofilмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	+	В электронном виде
3.2	Аудиозаписи	Д	+	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников Взять у организатора по ВР
4.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ			
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	Д	+	Взять в кабинете заведующего хозяйством
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	+	Взять у организатора по ВР
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	+	Взять у организатора по ВР
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	Д	-	Взять у организатора по ВР
4.5.	Мегафон		-	Приобрести в 2017г.
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	+	Посетить кабинеты 12-14
4.7	Сканер	Д	-	
4.8.	Принтер лазерный	Д	+	В кабинете №12
4.9.	Копировальный аппарат	Д	+	В кабинете №3
4.10	Цифровая видеокамера	Д	+	Взять у организатора по ВР
4.11	Цифровая фотокамера	Д	-	Приобрести в 2018г.
4.12	Мультимедиапроектор	Д		Посетить кабинеты 12-14

4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д		В кабинете №8
5.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
	Гимнастика			
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	+	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	-	Приобрести в 2018г.
5.4.	Козел гимнастический	Г	Г	
5.5.	Конь гимнастический		Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	Г	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	Г	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	Г	Г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	-	-	Приобрести в 2018г.
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	Г	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	Г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	-	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная		Г	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная		Г	
5.17	Стойка для штанги		Д	
5.18	Штанги тренировочные		Г	
5.19	Гантели наборные	-	+	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	-	-	
5.21	Коврик гимнастический	К	К	
5.22	Станок хореографический	Г	+	

5.23	Акробатическая дорожка	Г	Г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра		4	
5.25	Маты борцовские		-	Приобрести в 2019г.
5.26	Маты гимнастические	Г	+	
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	
5.28	Мяч малый (теннисный)	К	К	
5.29	Скакалка гимнастическая	К	К	
5.30	Мяч малый (мягкий)	К	К	
5.31	Палка гимнастическая	К	К	
5.32	Обруч гимнастический	К	К	
5.33	Коврики массажные	Г	+	
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	-	Приобрести в 2019г.
5.35	Пылесос	Д	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.36	Сетка для переноса малых мячей	Д	Д	
	Легкая атлетика			
5.37	Планка для прыжков в высоту	Д	Д	
5.38	Стойки для прыжков в высоту	Д	Д	
5.39	Барьеры л/а тренировочные		Г	
5.40	Флажки разметочные на опоре	Г	+	
5.41	Лента финишная	Д	+	
5.42	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	+	
5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д	+	
5.44	Номера нагрудные	Г	Г	
	Спортивные игры			
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	+	
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	+	

5.47	Мячи баскетбольные	Г	Г	
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	Г	-	Приобрести в 2020г.
5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д	+	
5.51	Сетка волейбольная	Д	+	
5.52	Мячи волейбольные	Г	Г	
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	
5.54	Табло перекидное	Д	+	
5.55	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	
5.56	Ворота для мини-футбола, ворота для ручного мяча, мячи для ручного мяча	Д	+	Приобрести в 2017г.
5.57	Сетка для ворот мини-футбола	Д	+	
5.58	Мячи футбольные	Г	Г	
5.59	Номера нагрудные	Г	Г	
5.60	Компрессор для накачивания мячей	Д	+	
	Туризм			
5.61	Палатки туристские (двух местные)	Г	+	
5.62	Рюкзаки туристские	Г	+	
5.63	Комплект туристский бивуачный	Д	-	Приобрести в 2020г
	Измерительные приборы			
5.64	Пульсометр	Г	-	Приобрести в 2017г
5.65	Шагомер электронный	Г	-	Приобрести в 2017г
5.66	Комплект динамометров ручных	Д	-	Приобрести в 2017г
5.67	Динамометр становой	Д	-	Приобрести в 2017г
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	-	Приобрести в 2017г
5.69	Тонометр автоматический	Д	-	Взять в медицинском кабинете
5.70	Весы медицинские с ростомером	Д	Д	Взять в медицинском кабинете

	Средства до врачебной помощи		+	Взять в медицинском кабинете
5.71	Аптечка медицинская	Д	Д	Взять в медицинском кабинете
	Дополнительный инвентарь		+	
5.80	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д		Взять в 11 кабинете
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ			
6.1	Спортивный зал игровой	Аренда городского спортивного зала		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Спортивный зал гимнастический	Аренда городского спортивного зала		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	Зоны рекреации	+		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя			Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	+	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	+	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	+	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	+	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	+	Городской стадион

7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	+	Городской стадион
7.7	Гимнастический городок	Д	-	
7.8	Полоса препятствий	Д	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	+	Включающая, небольшие отлогие склоны
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д		Приобрести 2018г.

Методические материалы для курса «Физической культуры»

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, Зданевич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2019
- 2.»Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И. Дереклева, Москва : «ВАКО»,2018
- 3.Подвижные игры 1-4 класс,А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2019
- 4.»Дружить со спортом и игрой»,Г.П.Попова; Волгоград «Учитель»,2018
- 5.Физкультура в начальной школе,Г.П.Болонов; Москва: « ТЦ Сфера» ,2018
- 6.Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях

Интернет ресурсы:

- wiki.rdf.ru/cd_ella/ - Детские электронные презентации и клипы.
- school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=25 – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
- uchitel.edu54.ru/node/16047?page=1 – Игры, презентации в начальной школе.
- www.uchportal.ru/load/47-4-2 - Учительский портал.
- 900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html- Презентации по физической культуре.
- www.daler.ru/wallpapers/Природа/2.html- Картинки о спорте.
- www.openclass.ru/weblinks/44168 - Открытый класс.
- www.mon.gov.ru
- www.ed.gov.ru
- www.edu.ru
- ndce.edu.ru
- www.portalschool.ru
- www.ido.edu.ru/open/multimedia
- www.rulex.ru (Татьяна
- www.abc-people.com (энциклопедия замечательных людей и идей)
- www.meduhod.ru (первая медицинская помощь)

-www.ligazn.ru (лига здоровья нации)

-www.znort.ru (здоровье нации)