

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35 ИМЕНИ
Е.Ф.ДЕРЮГИНОЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МБОУ «СОШ № 35 г. СИМФЕРОПОЛЯ»**

РАССМОТРЕНО

Методическое
объединение

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Протокол №
от « » августа 2025 г.

№
от « » августа 2025 г.

Макаренко. Е.В
Приказ №
от « » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**начального общего образования
учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

г. Симферополь 2025г.

Пояснительная записка

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных программ.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на всех уровнях общего образования.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) с изменениями и дополнениями на уровне начального общего (далее - НОО), основного общего (далее - ООО) и среднего общего (далее - СОО), образования, составлена на основе Федеральной образовательной программы (далее - ФОП), требований к результатам освоения основной образовательной программы НОО, ООО, СОО общего образования, характеристик планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Программа ориентируется на достижение не только базовых знаний и предметных образовательных результатов, но и на формирование личностной компетентности обучающихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к российским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы.

При создании муниципальной комплексной программы по учебному предмету «Физическая культура» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В муниципальной комплексной программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации муниципальная комплексная программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (далее – ВФСК «ГТО»).

Целью учебного предмета «Физическая культура» на всех уровнях общего образования является формирование всестороннего развития личности школьника, способного активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- ☐ создание условий инициирующих действий обучающегося;
- ☐ укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- ☐ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ☐ развитие двигательных способностей;
- ☐ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ☐ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ☐ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

- ☐ содействие выполнению норм и требований ВФСК «ГТО»;
- ☐ формирование функциональной грамотности.

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» необходимо использовать учебники, включенные в федеральный перечень учебников (далее – ФПУ), который определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации.

Структура и содержание муниципальной комплексной программы

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» для НОО, ООО, СОО изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе и определены в соответствии с базовыми компонентами двигательной деятельности:

- информационным («Знания о физической культуре») - соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами;

- операциональным («Способы самостоятельной деятельности») - соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся;

- мотивационно - процессуальным («Физическое совершенствование») ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств обучающихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование» **инвариантные модули** «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Спортивные игры», «Плавание». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общеобразовательная организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов на освоение учащимися модулей учебного предмета.

Учитывая региональные климатические условия Республики Крым, материально-техническое обеспечение общеобразовательных организаций модули «Лыжная подготовка», «Зимние виды спорта» и «Плавание» допускается заменять углубленным освоением содержания других инвариантных модулей или другим видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

Инвариантные модули дополнительно включают в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

Вариативные модули объединены в программе НОО модулем «Прикладно-ориентированная физическая культура», в ООО модулем «Спорт», СОО модулем «Спортивная и физическая подготовка». Выбор содержания вариативных модулей для всех уровней общего образования зависит от материально-технического обеспечения общеобразовательной

организации, соответствующей квалификации (специализации) преподавателей, интересов обучающихся и их родителей, традиций конкретного региона или образовательной организации.

Данные модули могут быть, реализованы на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по модулю с выбором различных элементов, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся;

- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с учащимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта.

Вариативные модули могут быть, реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Муниципальная комплексная программа составляется на уровень образования НОО 1-4 класс (4 года), ООО 5-9 класс (5 лет), СОО - 10-11 класс (2 года). Планируемые результаты, содержание учебного предмета и тематическое планирование распределено по годам обучения.

При реализации муниципальной комплексной программы учитель физической культуры учитывает возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов (ЭОР), применяемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

В соответствии со ст. 41 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к занятиям физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством РФ в сфере охраны здоровья.

По результатам ежегодного медицинского осмотра обучающиеся временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу здоровья. Обучающиеся посещают обязательные уроки в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности, соблюдая требования техники безопасности.

Обучающимся основной медицинской группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

Обучающимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Обучающимся, отнесенным к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя и выполняют упражнения в соответствии с медицинскими показаниями, которые определены медицинским работником.

Обучающимся, временно освобожденным от физических нагрузок, присутствуют в спортивной форме в местах проведения занятия (спортивный зал, спортивная площадка) получают отметку за изученные темы теоретической части данного модуля.

Оценивание учебных достижений обучающихся осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания, соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения.
3. Техника выполнения учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Порядок и критерии оценивания

Обучающимся 1 класса оценивание производится вербально, безотметочно.

Оценивание учебных достижений обучающихся 2-11 классов осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения обучающихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

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.

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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности обучающегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса ВФСК «ГТО»).

Основная задача домашних заданий по физической культуре – создать условия для подготовки обучающихся к выполнению требований государственной программы по физической культуре, способствовать развитию двигательных качеств и приобщить обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кроме этого, используя домашние задания, можно решать и такие задачи, как улучшение и коррекция осанки обучающихся, обучение изготовлению несложного спортивного инвентаря, формированию навыков личной гигиены и т.п. Следовательно, содержание домашних занятий зависит от того, какие задачи ставит учитель физической культуры перед обучающимися.

В зависимости от поставленных задач задания могут даваться на различный промежуток времени (на 30 дней, на 2 недели, на серию уроков), в течение которого происходит обучение

каким-либо двигательным действиям, обязательно сообщать обучающимся сроки проверки домашних заданий.

Домашние задания могут быть как практического, так и теоретического характера. Практические домашние задания состоят из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, простейших элементов техники движения, имитационных упражнений, которые безопасны, предусматривают постепенный рост результативности двигательной подготовленности и доступны для выполнения в домашних условиях. Физические упражнения, выполняемые самостоятельно в домашних условиях, предварительно основательно разучиваются обучающимися на уроке.

Контролем выполнения практического домашнего задания является отслеживание динамики прироста результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности обучающихся, а теоретического – опрос, защита теоретической работы и пр.

Главной целью учителя физической культуры в работе с обучающимися является воспитания у них желания систематическим занятиям физическими упражнениями и обучению их самостоятельно выполнять простейшие двигательные действия и придерживаться правил безопасности.

Общее количество часов для изучения предмета «Физическая культура» определяется учебным планом образовательного учреждения: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю), третий час занятий физической культурой, может быть реализован за счет внеурочной деятельности или дополнительного образования.

ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1-4 КЛАСС

Программа разработана на основе Федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (в ред. приказов Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171, 09.10.2024 № 704) и требований к результатам освоения НОО, представленных в ФГОС НОО, которая ориентируется на формирование личностной компетентности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности обучающихся, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к российским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы.

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно – ориентированной направленности.

Задачи:

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), приобретение знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности, организации активного отдыха и досуга;
- приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);
 - формирование умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание;
 - формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Инвариантные модули «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», «Плавание». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общеобразовательная организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов, на освоение обучающимися модулей учебного предмета.

Учитывая региональные климатические условия Республики Крым, материально-техническую базу общеобразовательной организации модули «Лыжная подготовка» и «Плавание» изучаются теоретически (не менее 1 часа) на каждый модуль соответственно.

Вариативные модули объединены в программе НОО модулем «Прикладно-ориентированная физическая культура» (модули «Дзюдо» «Коньки», «Теннис», «Городошный спорт», «Биатлон», «Роллер спорт», «Скалолазание», «Спортивный туризм», «Хоккей на траве», «Ушу», «Перетягивание каната», «Бокс», «Танцевальный спорт», «Киокусинкай», «Тяжелая атлетика»

Данные модули могут быть, реализованы на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по модулю с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);
- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, 2 - 4 классах – по 34 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе на весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — на каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ВФСК ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- ☐ формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- ☐ проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- ☐ уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- ☐ проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В федеральных и региональных процедурах оценки качества образования используется перечень (кодификатор) проверяемых требований к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы **начального общего образования (Приложение 1, таблица 1).**

1 КЛАСС

Метапредметные результаты

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

По окончании **1 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
 - ☐ устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
 - ☐ сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
 - ☐ выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;
 - ☐ способствовать формированию функциональной грамотности.
- Коммуникативные универсальные учебные действия:*
- ☐ воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
 - ☐ высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
 - ☐ управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
 - ☐ обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
- Регулятивные универсальные учебные действия:*
- ☐ выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
 - ☐ выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
 - ☐ проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения обучающихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

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

2 КЛАСС

Метапредметные результаты

По окончании **2 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ☐ характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- ☐ понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- ☐ выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

❑ обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

❑ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

❑ объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

❑ исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

❑ делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

❑ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

❑ выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

❑ взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

❑ контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

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

❑ демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

❑ измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

❑ выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

❑ демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

❑ выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

❑ организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

❑ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

Метапредметные результаты

По окончании **3 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

❑ понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

❑ объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

❑ понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

❑ обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты

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

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

4 КЛАСС

Метапредметные результаты

По окончании **4 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты

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

- ☐ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- ☐ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- ☐ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- ☐ приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- ☐ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- ☐ демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- ☐ демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- ☐ демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- ☐ выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- ☐ выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- ☐ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

| № п/п | Содержание учебного материала | Реализация содержания учебного материала | Виды деятельности |
|--|--|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре. | | | |
| 1.1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений | В процессе уроков | Что понимается под физической культурой (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят |

| | | | |
|--|--|-------------------|---|
| | с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. | | наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения. | В процессе уроков | Режим дня школьника (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей). |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | | |
| | <i>3.1. Оздоровительная физическая культура</i> | | |
| 3.1.1 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | В процессе уроков | Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. |
| 3.1.2 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. | В процессе уроков | Личная гигиена и гигиенические процедуры (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. |
| 3.1.3 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | В процессе уроков | Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и |

| | | | |
|-------|---|-------------------|---|
| | | | упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). |
| 3.1.4 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | В процессе уроков | <p>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности обучающихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). |

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1 Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Правила поведения на уроках физической культуры и легкой атлетике. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. | Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | Разучивают: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний. |
| Бег | |
| Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег с чередованием ходьбы, равномерная ходьба и бег 1000м без | Выполняют: повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; бег 30м; челночный бег 3х10м, 4х9м. Равномерное передвижение в ходьбе и беге (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): равномерная |

| | |
|---|--|
| учета времени | ходьба в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя), с изменением скорости передвижения, равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде), равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения: равномерный бег до 1000м. |
| Прыжки | |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. Прыжки через скакалку. | <p>Наблюдают технику выполнения прыжка в длину с места, разбега (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с образцом учителя и правилами выполнения прыжка в длину с места и разбега (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком, выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. <p>Наблюдают технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами, после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки толчком одной ногой вперед - вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в высоту, в полной координации. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. |
| Метание | |
| Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность. | <p>Наблюдают технику выполнения метания теннисного мяча с места в вертикальную и горизонтальную цели (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подброс и ловлю теннисного мяча из различных положений; - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед метанием; выполнение фазы «натянутого лука»); - измерение результата после метания; метание на дальность. |

3.2.2 Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| <p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка.</p> | <p>Знакомство с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p>Выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и само страховкой.</p> |
| Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. | |
| <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Нале-во!» и «Напра-во!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> | <p>Исходные положения в физических упражнениях (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение»; значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Выполняют: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p> |
| Специальная физическая подготовка | |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | |
| <p>Подъем туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъем ног из положения, лёжа на животе; седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине.</p> | <p>Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения, лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения, лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком</p> |

| | |
|--|--|
| | двумя ногами; упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, «мост» из положения, лежа на спине. |
| Прыжки через скакалку. | |
| Прыжки через скакалку. | Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). |
| Висы и упоры | |
| Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; сгибание рук в положении упор лёжа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке; Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине. | Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются упорам присев, лежа, согнувшись, обучаются сгибанию рук в положении упор, лёжа от скамейки и пола; в висе стоя и лежа, спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине. |
| Лазание | |
| Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанные через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату. | Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются различным передвижениям по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату. |
| Упражнения на равновесие и танцевальные упражнения | |
| Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке. | Упражнения на равновесие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются стойкам на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьбе по гимнастической скамейке; перешагиванию через мячи; поворотам на 90°; ходьбе по рейке гимнастической скамейки; стойкам на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьбе по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагиванию через набивные мячи и их переноска; поворотам кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейки; знакомятся с танцевальными упражнениями: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в |

| | |
|--|----------|
| | сторону. |
|--|----------|

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

| <i>Содержание учебного материала</i> | <i>Виды деятельности</i> |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | Играют: в подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты. |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики | |
| Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». | Играют: в подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал); разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты. |

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

| <i>Содержание учебного материала</i> | <i>Виды деятельности</i> |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр. | Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры. |
| На материале раздела «Спортивные игры» | |
| Волейбол | |
| Подбрасывание и ловли; броски мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками) | Обучаются подбрасыванию и ловли мяча, броскам мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передачи мяча в парах, на месте; |

| | |
|---|--|
| сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д. | броскам мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); игре «Пионербол». |
| Баскетбол | |
| Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д. | Обучаются ловле, передачи, ведению мяча на месте, броскам мяча в цель, баскетбольный щит и в кольцо; игре в баскетбол по упрощённым правилам. |
| Футбол | |
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. | Обучаются ударам по мячу: внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; игре в футбол по упрощённым правилам. |

3.2.5. Модуль «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА».

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|--|
| Теоретические сведения | |
| Одежда и обувь для занятий. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом. | Знакомство с правилами поведения на уроках лыжной подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок), передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) - объяснение учителя, видеоматериалы, рисунки, презентации и т.д. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагами контролируют отдельные её элементы. |

3.3 Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|---|
| Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (1 класс)

| № п/п | Нормативы, испытания | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|----------|---|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (сек.) | 6,3 | 6,5 | 7,5 | 6,8 | 7,0 | 8,0 |
| 2 | Бег 1000м (мин, сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 3 | Челночный бег 3х10м(сек.) | 10,2 | 11,0 | 11,7 | 9,9 | 10,8 | 11,2 |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (сек.) | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 115 | 100 | 150 | 110 | 90 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Выносливость. Бег 6 мин. (м) | 1100 | 750 | 700 | 900 | 600 | 500 |
| 8 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/30 сек.) | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа – техника выполнения | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см | 3 8 | 2 6 | 1 4 | 6 | 3 | 2 |
| 11 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| 12 | Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин) | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Метание теннисного мяча в цель с 6м – 5 попыток (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

Принимаются в конце учебного года, оценивание вербально (+ - без учета времени, количества раз и пр.).

2 КЛАСС

| № п/п | Вид программного материала | Реализация содержания учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре. | | | |
| 1.1 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа | В процессе уроков | Рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала: обсуждают рассказ учителя об истории возникновения физических упражнений и появления подвижных игр, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности; приводят примеры из числа освоенных игр; изучают роль и значение физической культуры в поддержании хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе; изучают строение тела человека и его положение в пространстве; изучают работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. |

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
| | органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | В процессе уроков | <p>Знакомятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанка); - со способом измерения длины и массы тела, определения формы осанки. - с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); - с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств (по образцу). Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | | |
| | <i>3.1. Оздоровительная физическая культура</i> | | |
| 3.1.1 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения | В процессе уроков | Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. |

| | | | |
|-------|---|-------------------|---|
| | травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | |
| 3.1.2 | Закаливание организма: обтирание, воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. | В процессе уроков | Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. |
| 3.1.3 | Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | В процессе уроков | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания). |

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1 Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила поведения и техники безопасности. Виды легкой атлетики. | Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний. Разучивают сложно координированные прыжковые и беговые упражнения. |
| Бег | |

| | |
|--|--|
| Бег 30м: низкий старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий повторный бег 2х20м, 2х30м; «челночный» бег 3х10м; 4х9м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000м без учета времени. | Выполняют: бег 30м; низкий старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с оббеганием предметов; с поворотом на 180°, с преодолением небольших повторный бег 2х20м, 2х30м; «челночный» бег 3х10м, 4х9м; технику низкого старта; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м. Выполняют бег 30м на результат. |
| Прыжки | |
| Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами сместа, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через скакалку на месте и в движении. | Выполняют: <i>прыжок в длину с места</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют: <i>прыжок в высоту с прямого разбега</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки толчком одной ногой вперед - вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в высоту, в полной координации; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок с места, в высоту на результат. |
| Метание | |
| Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения, стоя, сидя и лёжа. Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м). | Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки); в метании в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; измерение результата после метания; метание на дальность. Выполняют метание на результат. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку. Теоретические знания. | Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля |

3.2.2 Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|-------------------------------|-------------------|

| | |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка | Знакомство с правилами поведения на уроках гимнастики и акробатики, с возможными травмами в случае их невыполнения, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, закаливании, самоконтроля, страховки и самостраховки. Выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. | |
| Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте и при движении в колонне по одному по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» и в одну по команде «Класс, в одну шеренгустройся!» (по фазам движения и в полной координации); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью, с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Выполняют: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку. Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). |
| Специальная физическая подготовка | |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | |
| Седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад изседа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через | Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырку вперед; стойки, на лопатках |

| | |
|--|--|
| скакалку: на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | согнув ноги; «мост» из положения, лежа на спине; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Выполняют: различные прыжки через скакалку на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. |
| Прыжки через скакалку | |
| Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). |
| Висы и упоры | |
| Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. | Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки. Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. |
| Лазание | |
| Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазание по канату. | <i>Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются различным передвижениям по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; - подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; - лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; - по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); - лазание по канату. |
| Упражнения на равновесие и танцевальные упражнения | |
| Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической | Упражнения на равновесие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются стойкам на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); - ходьбе по гимнастической скамейке; перешагиванию через мячи; поворотам на 90°; - ходьбе по рейке гимнастической скамейки; стойкам на двух и одной ноге с закрытыми глазами; - на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; - ходьбе по рейке гимнастической скамейки и по бревну; - перешагиванию через набивные мячи и их переноска; |

| | |
|---|---|
| скамейке. | поворотам кругом стоя и при ходьбе; - на носках и на рейке гимнастической скамейки; - знакомятся с танцевальными упражнениями: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону; хороводный шаг и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа от скамейки или пола; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия. Теоретические знания. | Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений и демонстрируют его выполнение. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля. |

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; - с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | |
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием. | Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты. |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики | |
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». | Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры и эстафеты. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, | Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных |

| | |
|---------------------------------|---|
| гибкости. Теоретические знания. | качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, правила игр. |
|---------------------------------|---|

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр. | Знакомятся с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры. |
| Волейбол | |
| Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д. | Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры волейбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры волейбол (работа в парах и группах); разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону, лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; разучивают правила подвижных игр с элементами волейбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры волейбола. |
| Баскетбол | |
| Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д. | Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах): основная стойка баскетболиста, ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке, ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте, ведение баскетбольного мяча на месте и шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола. |
| Футбол | |
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и | Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол: ударам по мячу: внутренней стороной стопы («щечкой») по не |

| | |
|---|--|
| <p>катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.</p> | <p>подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; игре в футбол по упрощённым правилам.</p> <p>Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол.</p> |
| <p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p> | |
| <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте. Теоретические знания.</p> | <p>Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.</p> |

3.2.5. Модуль «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА».

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|--|
| <p>Теоретические сведения</p> | |
| <p>Одежда и обувь для занятий. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.</p> | <p>Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе. Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага - объяснение учителя, видеоматериалы, рисунки, презентации и т.д.</p> <p>Наблюдают образец спуска с небольшого пологого склона в основной стойке, технику подъема лесенкой, технику торможения палками, анализируют, выделяют технические особенности.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).</p> |

3.3 Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|
| <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p> | <p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования; - наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими обучающимися (работа в парах и группах);</p> <p>- разучивают упражнения физической подготовки для</p> |

| | |
|--|---|
| | самостоятельных занятий: 1— развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2— развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3— развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4— развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
|--|---|

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (2 класс)

| № п/п | Нормативы, испытания | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|----------|---|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (сек.) | 6,0 | 6,3 | 7,1 | 6,3 | 6,8 | 7,5 |
| 2 | Бег 1000м (мин, сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 3 | «Челночный» бег 3х10 м (сек.) | 9,2 | 9,9 | 10,6 | 9,5 | 10,7 | 11,0 |
| 4 | «Челночный» бег 4х9 м (сек.) | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 120 | 110 | 130 | 120 | 100 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см) | 80 | 75 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| 8 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/30 сек.) | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа - техника выполнения | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см | 4 10 | 2 8 | 1 5 | 7 | 5 | 3 |
| 11 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладоням и | Касани е пола пальца ми рук | Касани е пола пальца ми рук | Достать пол ладоням и | Касани е пола пальца ми рук | Касание пола пальцам и рук |
| 12 | Подъем туловища из положения, лежа на спине (количество, раз/1 мин.) | 25 | 20 | 15 | 28 | 20 | 15 |
| 13 | Метание теннисного мяча в цель с 8м – 5 попыток (количество раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |

(+ - без учета)

3 КЛАСС

| № п/п | Вид учебного материала | Реализация содержания учебного материала | Виды деятельности |
|--|--|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре. | | | |
| 1.1 | Физическая культура у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта | В процессе уроков | Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят |

| | | | |
|--|--|-------------------|---|
| | | | примеры их общих и отличительных признаков. |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение | В процессе уроков | Знакомство с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). | В процессе уроков | Наблюдают за образцом измерения пульса, способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). |
| 2.3 | Дозировка физической нагрузки вовремя занятий физической культурой | В процессе уроков | Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | | |
| | <i>3.1. Оздоровительная физическая культура</i> | | |
| 3.1.1 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | В процессе уроков | Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. |
| 3.1.2. | Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. | В процессе уроков | Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания |

| | | | |
|--------|---|-------------------|---|
| | Дыхательная зрительная гимнастика. | | на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, разучивают комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. |
| 3.1.3. | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | В процессе уроков | Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомство с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). |
| 3.1.4. | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | В процессе уроков | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; - профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; - для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). |

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|--|
| Теоретические сведения | |
| Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. | Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): - знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; - изучают виды легкой атлетики. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний. |
| Бег | |
| Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м, 2х50м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10м; 4х9м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000м без учета времен. | Выполняют: бег 30м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; «челночный» бег 3х5м, 4х5м, 3х10м, 4х9м; бег через набивные мячи; ускорение с высокого старта; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м. Выполняют бег 30м на результат. |
| Прыжки | |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом с прямого разбега. | Наблюдаются и анализируются образец техники прыжка в длину с места и с разбега, способом согнув ноги, обсуждаются особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучиваются подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд - вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с места и с разбега, согнув ноги в полной координации; Выполняют: прыжок в высоту с прямого разбега (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки толчком одной ногой вперёд - вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и |

| | |
|---|---|
| | в движении. Выполняют прыжок в длину с места, с разбега и в высоту на результат. |
| Метание | |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность; броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку; выполняют: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку. Теоретические знания | Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля |

3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|--|
| Теоретические сведения | |
| Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка. | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выполняют: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. | |
| Строевые упражнения в движении: противомарш; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!»; передвижение в колонне, по «диагонали», «противомаршем» и «змейкой». Общеобразовательные упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противомаршем, налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайся!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»; выполняют: комплексы общеобразовательных упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение. Разучивают упражнения |

| | |
|---|---|
| | разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). |
| Специальная физическая подготовка | |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | |
| Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах попеременно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. | Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Выполняют: прыжки через скакалку. |
| Висы и упоры | |
| Упражнения в вися стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими обучающимися, помогают им исправлять ошибки. Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упора лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. |
| Лазание | |
| По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазание через препятствия. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. | Наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в три приема, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из вися стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения, лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазания по канату (по фазам движения и в полной координации); наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазание и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазание и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. |
| Опорный прыжок | |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; разучивают технику опорного прыжка; страховка и самостраховка. |
| Упражнения на равновесие | |
| Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением | Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища, стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением попеременно правой и левой ноги в стороны и |

| | |
|--|--|
| <p>положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.</p> | <p>вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком); приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.</p> |
| <p>Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> | <p>Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам.</p> |
| <p>Прыжки через скакалку</p> | |
| <p>Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p> | <p>Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки, стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> |
| <p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p> | |
| <p>Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед;</p> | <p>Выполняют: комплексы утренней гимнастики; прыжки через скакалку; подтягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.</p> |

| | |
|--|--|
| комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия. Теоретические знания. | |
|--|--|

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | |
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайца в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием. | Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты. |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики | |
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!». | Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, правила игр. |

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр. | Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами |

| | |
|--|---|
| спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры. | |
| Волейбол | |
| Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д. | Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.Выполняют: подбрасывание, подачу, прием, передача мяча снизу и сверху; правила игры, техника безопасности. |
| Баскетбол | |
| Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо». | Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. |
| Футбол | |
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. | Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, |

3.2.5. Модуль «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА».

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Одежда и обувь для занятий. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом | Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Наблюдают, анализируют образец, выделяют основные элементы одновременного двухшажного хода, поворотов способом переступания, торможения плугом со спуска - объяснение учителя, видеоматериалы, рисунки, презентации и т.д. Разучивают имитационные упражнения. |

3.2.6. Модуль «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА».

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. | <p>Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Личная гигиена. Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники - объяснение учителя, видеоматериалы, рисунки, презентации и т.д. Разучивают имитационные упражнения для освоения с водой:</p> <p>«Поплавок» - вдох, присесть, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться, задержать дыхание. Выдох, выпрямиться.</p> <p>«Стрелочка» - с вдохом руки через стороны поднимаем вверх, соединяем кисти, наклон головы вперед – подбородок касается груди, подняться на носки, напрячься. Расслабиться, опуститься на пятки, выдох. Выпрыгивания – из упора присев выпрыгнуть как можно выше, подняв руки «стрелочкой».</p> <p>Разучивают имитационные упражнения работы ног и рук в плавании кролем на груди: - сидя на полу, упор руками сзади, ноги подняты на 45° прямые и слегка разведены попеременные движения ногами вверх-вниз (ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра; - стоя на полу в полунаклоне вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками (тоже, но поворотом головы поочередно вправо и влево с вдохом и выдохом).</p> <p>Лодочка. Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. Положение - лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад.</p> <p>Кроль ногами лежа на животе. Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>делать легкие движения, будто вы плаваете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все, что ниже колен должно быть расслаблено.</p> <p>Упор, лежа на боку, рука подпирает голову, максимально вытянуть тело в одну линию, работать прямыми ногами с маленькой амплитудой, с акцентом на движении ногами вперед.</p> <p>Лежа на животе, руки под подбородком - работать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании кролем.</p> <p>«Мельница» - попеременные круговые движения руками вперед и назад.</p> |
|--|---|

3.3 Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|---|
| Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | <p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО совместно обсуждают его нормативные требования; - наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими обучающимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <p>1— развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2— развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3— развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4— развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> |

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (3 класс)

| № п/п | Нормативы, испытания | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|-------|--|-------------------|---------|--------|---------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,9 | 6,2 | 6,8 | 6,1 | 6,6 | 7,3 |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | 10,8 | 11,2 | 11,8 | 11,0 | 11,5 | 12,5 |
| 3 | Бег 1000 м (мин, сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 4 | «Челночный» бег 3х10 м (сек.) | 9,1 | 9,8 | 10,4 | 9,4 | 10,2 | 10,8 |
| 5 | «Челночный» бег 4х9 м (сек.) | 11,2 | 11,0 | 12,0 | 11,5 | 12,0 | 12,5 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 120 | 140 | 130 | 110 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 250 | 200 | 240 | 200 | 190 |
| 8 | Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см) | 85 | 80 | 75 | 75 | 70 | 65 |
| 9 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.) | 40 | 30 | 20 | 40 | 30 | 20 |
| 10 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 10 | 5 | 10 | 5 | 2 |
| 11 | Подтягивания (кол-во раз): | | | | | | |
| | на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см | 5 16 | 3 10 | 1 6 | 10 | 7 | 5 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| 12 | Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладошками | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| 13 | Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/1 мин.) | 28 | 25 | 20 | 30 | 25 | 15 |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность (м) | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |

4 КЛАСС

| № п/п | Вид учебного материала | Реализация содержания учебного материала | Виды деятельности |
|-------|---|--|---|
| 1.1 | История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. | В процессе уроков | Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации истории развития физической культуры в России; знакомятся с историей возникновения национальных видов спорта в России, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. |
| 1.2 | Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. | В процессе уроков | Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о связи физических упражнений с трудовой деятельностью; анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; |
| 1.3 | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | В процессе уроков | Знакомство: - с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанка; - с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); - с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - с понятием |

| | | | |
|-----|---|-------------------|--|
| | | | «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре). |
| 2.1 | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. | В процессе уроков | Знакомство с понятием «физическая подготовка»; устанавливают связь положительного влияния занятий физической подготовкой на работу организма; укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. |
| 2.2 | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | В процессе уроков | Наблюдают за образцом измерения пульса, способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); приводят примеры регулирования физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой; определяют нагрузку по внешним признакам и самочувствию; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). |
| 2.3 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | В процессе уроков | Знакомство с видами травм при выполнении физических упражнений; с правилами оказания первой помощи при травмах; приводят примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризуют причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, плавательной подготовкой; проявляют готовность оказать первую помощь в случае необходимости. |

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1. Оздоровительная физическая культура

| | | | |
|-------|--|-------------------|--|
| 3.1.1 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время | В процессе уроков | Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. |
|-------|--|-------------------|--|

| | | | |
|--------|---|-------------------|--|
| | занятий физическими упражнениями. | | |
| 3.1.2. | Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика. | В процессе уроков | Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; изучают комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. |
| 3.1.3. | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | В процессе уроков | Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). |

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); изучают виды легкой атлетики; узнают о ведущих спортсменах России по легкой атлетике. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | Выполняют специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний. |
| Бег | |

| | |
|---|--|
| Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м, 2х50м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10м; 4х9м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000м без учета времен. | Выполняют: стартовое ускорение, финиширование; бег 30м, 60м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; «челночный» бег 3х5м, 4х5м, 3х10м, 4х9м; бег через набивные мячи; ускорение с высокого старта; технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м. Выполняют бег 30м на результат. |
| Прыжки | |
| Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места и с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд - верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с места и с разбега, согнув ноги в полной координации. Выполняют: прыжок в высоту способом «перешагивание» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту способом «перешагивание», анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки толчком одной ногой вперёд - вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок в длину с места, с разбега, в высоту на результат. |
| Метание | |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в коридор 10м с разбега. | Наблюдают выполнение образца техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метания мяча на дальность с разбега; анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. Выполняют: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность. Выполняют метание мяча на результат. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку. Теоретические знания. | Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля. |

3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Правила техники безопасности. Общая характеристика здорового образа жизни. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка. | <p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <p>- с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях;</p> <p>- знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур;</p> <p>- с понятием «физическая подготовка» и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; физической нагрузкой и способах ее регулирования (дозирования);</p> <p>- причинами возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма. Выполняют контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>- упражнения со страховкой и самостраховкой</p> |
| Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. | |
| Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | <p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; правила перестроения в две шеренги; разучивают повороты на месте, налево, направо и кругом; выполняют: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.</p> <p>Разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p> |
| Специальная физическая подготовка | |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | |
| Кувырок вперед, назад перекатом; стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах ипоочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. | Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются 2-3 кувыркам вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине; демонстрируют акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя). Выполняют: прыжки через скакалку. |
| Висы и упоры | |
| Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в висе. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | <p>Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.</p> <p>Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа;</p> |

| | |
|--|--|
| | сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. |
| Лазание | |
| По канату в 3 приема; перелезание через препятствие. | Наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); выполняют: технику лазания по канату (по фазам движения и в полной координации). |
| Опорный прыжок | |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Наблюдают и анализируют образец техники выполнения опорного прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); демонстрируют опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; страховка и самостраховка. |
| Упражнения на равновесие | |
| Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°. | Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища, стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком); приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. |
| Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; движения танца «Летка-енка»; элементы народных танцев. | Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; подскок |

| | |
|--|---|
| | на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; демонстрируют танец полька и «Летка-енка» в полной координации и в групповом исполнении с музыкальным сопровождением. |
| Прыжки через скакалку | |
| Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад. | Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки, стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия. Теоретические знания. | Выполняют: комплексы утренней гимнастики; прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; поднимание туловища в сед; элементы акробатики. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля. |

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомство с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | |
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием. | Играют: в подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты. |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики | |

| | |
|--|---|
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». | Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, правила игр. |

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры. Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. |
| Волейбол | |
| Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощенным правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д. | Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Выполняют: подбрасывание, подачу, прием, передача мяча снизу и сверху; правила игры, техника безопасности. Разучивают правила подвижных игр, способы организации |

| | |
|--|---|
| | и подготовку мест проведения. |
| Баскетбол | |
| Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо». | Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. |
| Футбол | |
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. | Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи, удар по мячу с двух шагов, после его остановки. Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля. |

3.2.5. Модуль «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА».

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|--|
| Теоретические сведения | |
| Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов). Наблюдают, анализируют образец, выделяют основные элементы одновременного двушажного хода, поворотов способом переступания, торможения плугом со спуска - объяснение учителя, видеоматериалы, рисунки, презентации и т.д. |

3.2.6. Модуль «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА».

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|--|
| Теоретические сведения | |
| <p>Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс.</p> | <p>Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники - объяснение учителя, видеоматериалы, рисунки, презентации и т.д. Разучивают имитационные упражнения для освоения с водой:</p> <p>«Поплавок» - вдох, присесть, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться, задержать дыхание. Выдох, выпрямиться.</p> <p>«Стрелочка» - с вдохом, руки через стороны поднимаем вверх, соединяем кисти, наклон головы вперед – подбородок касается груди, поднимаемся на носки, напрячься. Расслабиться, опуститься на пятки, выдох. Выпрыгивания – из упора присев выпрыгнуть как можно выше, подняв руки «стрелочкой».</p> <p>Разучивают имитационные упражнения работы ног и рук в плавании кролем на груди: - сидя на полу, упор руками сзади, ноги подняты на 45° прямые и слегка разведены попеременные движения ногами вверх-вниз (ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра; -стоя на полу в полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками (тоже, но поворотом головы поочередно вправо и влево с вдохом и выдохом).</p> <p>Лодочка. Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. Положение - лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад.</p> <p>Кроль ногами лежа на животе. Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами делать легкие движения, будто вы плывете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все, что ниже колен должно быть расслаблено.</p> <p>Упор, лежа на боку, рука подпирает голову, максимально вытянуть тело в одну линию, работать прямыми ногами с маленькой амплитудой, с акцентом на движении ногами вперед.</p> <p>Лежа на животе, руки под подбородком - работать</p> |

| | |
|--|--|
| | прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании кролем. «Мельница» - попеременные круговые движения руками вперед и назад. |
|--|--|

3.3 Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|--|
| Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | <i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики). Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (4 класс)

| № п/п | Нормативы, испытания | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|-------|---|------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,6 | 6,0 | 6,5 | 5,6 | 6,3 | 6,6 |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,5 | 12,0 |
| 3 | Бег 1000 м (мин, сек.) | 5,50 | 6,10 | 6,50 | 6,10 | 6,30 | 6,50 |
| 4 | «Челночный» бег 3x10 м (сек.) | 8,7 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| 5 | «Челночный» бег 4x9 м (сек.) | 10,8 | 11,0 | 11,5 | 11,2 | 11,5 | 12,0 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 125 | 150 | 135 | 120 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (см) | 290 | 260 | 220 | 260 | 220 | 200 |
| 8 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см) | 90 | 85 | 80 | 80 | 75 | 70 |
| 9 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.) | 50 | 40 | 20 | 60 | 50 | 30 |
| 10 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 18 | 12 | 10 | 10 | 6 | 3 |
| 11 | Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см | 5 18 | 3 10 | 2 7 | 12 | 10 | 6 |
| 12 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу | Достать ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| 13 | Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/1 мин.) | 28 | 25 | 23 | 33 | 30 | 28 |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность (м) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |

Примерное распределение учебного времени (2 часа в неделю) для изучения учебного материала 1-4 класс

| | Вид учебного материала | Количество часов (уроков) |
|--|------------------------|---------------------------|
| | | Класс |

| | | | | | |
|----------------------------|--|-------------------|-------|-------|-------|
| | | I | II | III | IV |
| Инвариантные модули | | 66 | 68 | 68 | 68 |
| 1 | Раздел 1. Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| 2 | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | В процессе уроков | | | |
| 3 | Раздел 3. Физическое совершенствование. | В процессе уроков | | | |
| 3.1 | Оздоровительная физическая культура | В процессе уроков | | | |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | |
| 3.2.1 | Модуль «Легкая атлетика» | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3.2.2 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3.2.3 | Модуль «Подвижные игры» | 10 | 12 | 10 | 10 |
| 3.2.4 | Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» | 18 | 18 | 20 | 20 |
| 3.2.5 | Модуль « Лыжная Подготовка» | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 3.2.6 | Модуль « Плавательная Подготовка» | - | - | 1 | 1 |
| Вариативные модули | | | | | |
| 4 | Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» | - \30 | - \30 | - \30 | - \30 |
| | Итого | 66 | 68 | 68 | 68 |

Календарно –тематическое планирование 1 класс

| № | дата | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Домашнее задание |
|----|------------------|---|--------------|------------------|
| | План-факт | Модуль «Легкая атлетика» | 18 | |
| 1. | | ТБ.История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по | 1 | Без задания |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-------------|
| | | | лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | | |
| 2. | | | ТБ История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | Без задания |
| 3. | | | ТБ История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | Без задания |
| 4. | | | ТБ Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | Без задания |
| 5. | | | ТБ Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);; | 1 | Без задания |
| 6. | | | ТБ Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | Без задания |
| 7. | | | ТБ Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | Без задания |
| 8. | | | ТБ Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Без задания |
| 9. | | | ТБ Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 | Без задания |
| 10. | | | ТБ Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | Без задания |
| 11. | | | ТБ Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях | 1 | Без задания |
| 12. | | | ТБ Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях | 1 | Без задания |
| 13. | | | ТБ Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. | 1 | Без задания |
| 14. | | | ТБ Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. | 1 | Без задания |
| 15. | | | ТБ Прыжки в высоту с прямого | 1 | Без задания |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|-------------|
| | | | разбега | | |
| 16. | | | ТБ Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | Без задания |
| 17. | | | ТБ Прыжки через скакалку на месте и в движении | 1 | Без задания |
| 18. | | | ТБ Прыжки через скакалку на месте и в движении | 1 | Без задания |
| Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 18 часов | | | | | |
| 19. | | | ТБ техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю | 1 | Без задания |
| 20. | | | ТБ Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; | 1 | Без задания |
| 21. | | | ТБ сгибание рук в положении упор лёжа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке | 1 | Без задания |
| 22. | | | ТБ Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке | 1 | Без задания |
| 23. | | | ТБ Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре | 1 | Без задания |
| 24. | | | ТБ Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; | 1 | Без задания |
| 25. | | | ТБ Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке | 1 | Без задания |
| 26. | | | ТБ Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; | 1 | Без задания |
| 27. | | | ТБ перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке. | 1 | Без задания |
| 28. | | | ТБ Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре | 1 | Без задания |
| 29. | | | ТБ перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке. | 1 | Без задания |
| 30. | | | ТБ Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине | 1 | Без задания |
| 31. | | | ТБ Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине | 1 | Без задания |
| 32. | | | ТБ Прыжки через скакалку | 1 | Без задания |
| 33. | | | ТБ перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, | 1 | Без задания |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|-----------|-------------|
| | | | назад и боком, кувырок вперед | | |
| 34. | | | ТБ стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине | 1 | Без задания |
| 35. | | | ТБ перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед | 1 | Без задания |
| 36. | | | ТБ стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине | 1 | Без задания |
| 37. | | | ТБ Модуль «Подвижные игры» | 10 | |
| 38. | | | ТБ Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания: «Пятнашки», «Волк во рву», | 1 | Без задания |
| 39. | | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания эстафеты с элементами бега «Третий лишний», «Кто дальше бросит», | 1 | Без задания |
| 40. | | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Без задания |
| 41. | | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания | 1 | Без задания |
| 42. | | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Без задания |
| 43. | | | «Кто быстрее», «Третий лишний», | 1 | Без задания |
| 44. | | | «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Без задания |
| 45. | | | «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Без задания |
| 46. | | | «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Без задания |
| 47. | | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания | 1 | Без задания |
| | | | ТБ Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». | 18 | Без задания |
| 48. | | | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | Без задания |
| 49. | | | Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | Без задания |
| 50. | | | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей | 1 | Без задания |
| 51. | | | Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь» | 1 | Без задания |
| 52. | | | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. | 1 | Без задания |

| | | | | |
|-----|--|---|----------|-------------|
| 53. | | Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | Без задания |
| 54. | | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | Без задания |
| 55. | | Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | Без задания |
| 56. | | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | Без задания |
| 57. | | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | Без задания |
| 58. | | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. | 1 | Без задания |
| 59. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | Без задания |
| 60. | | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | Без задания |
| 61. | | Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. | 1 | Без задания |
| 62. | | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» | 1 | Без задания |
| 63. | | Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | Без задания |
| 64. | | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 | Без задания |
| 65. | | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | Без задания |
| 66. | | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | Без задания |
| 67. | | Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», | 1 | Без задания |
| | | Модуль «Лыжная подготовка» | 2 | |
| 68. | | Тб на уроках лыжной подготовки. Виды и техника передвижения на лыжах(теория) | 1 | Без задания |
| 69. | | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом(теория) | 1 | Без задания |

Календарно –тематическое планирование 2 класс

| | дата | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Домашнее задание |
|----|------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|
| | План-факт | ТБ Модуль «Легкая атлетика» | 18 | |
| 1. | | История Всероссийского | 1 | Комплекс упражнений |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | | | физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | | утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 2. | | | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 3. | | | История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 4. | | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 5. | | | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);; | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 6. | | | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 7. | | | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 8. | | | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 9. | | | Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 10 | | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 11 | | | Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 12 | | Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 13 | | Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 14 | | Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 15 | | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 16 | | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 17 | | Прыжки через скакалку на месте и в движении | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 18 | | Прыжки через скакалку на месте и в движении | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| ТБ Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 18 часов | | | | |
| 19 | | Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 20 | | Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 21 | | сгибание рук в положении упор лёжа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 22 | | Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 23 | | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 24 | | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 25 | | Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 26 | | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 27 | | перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 28 | | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 29 | | перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 30 | | Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 31 | | Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 32 | | Прыжки через скакалку | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 33 | | перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |

| | | | | |
|----|--|---|-----------|---|
| 34 | | стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 35 | | перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 36 | | стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| | | ТБ Модуль «Подвижные игры» | 12 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 37 | | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания: «Пятнашки», «Волк во рву», | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 38 | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания эстафеты с элементами бега «Третий лишний», «Кто дальше бросит», | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 39 | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 40 | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 41 | | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 42 | | «Кто быстрее», «Третий лишний», | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|----|---|
| | | | | | Теоретические знания |
| 43 | | | «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 44 | | | «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 45 | | | «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка». | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| | | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания |
| | | | ТБ Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». | 18 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 46 | | | Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 47 | | | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 48 | | | Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 49 | | | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 50 | | | Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь» | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 51 | | | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------------------------------|
| | | | | | гибкости. Теоретические знания. |
| 52 | | Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 53 | | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 54 | | Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 55 | | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 56 | | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 57 | | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 58 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 59 | | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 60 | | Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 61 | | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |
| 62 | | Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. | |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|
| 63 | | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 64 | | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 65 | | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 66 | | Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| Модуль «Лыжная подготовка» | | | | 2ч. |
| 67 | | ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды и техника передвижения на лыжах(теория) | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |
| 68 | | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом(теория) | 1 | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания. |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| № п/п | Дата | | Тема урока | Количество часов | Примечание |
|----------|------|------|--|---------------------|--|
| | план | факт | | | |
| | | | Модуль «Легкая атлетика» | 18 | |
| 1. | | | ТБ на уроках физкультуры, легкой атлетике. Челночный бег 4*9м (3*10м). Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, |
| 2. | | | ТБ. Бег 20-30м. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 3. | | | ТБ. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 4. | | | ТБ. Двигательный режим дня. Бег 30м, 60м. Метание мяча на дальность. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 5. | | | ТБ. Метание мяча в цель. Челночный бег 4*9м (3*10м). КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 6. | | | ТБ. Олимпийские виды | | Комплекс |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| | | | спорта, проведение Олимпиад. <u>Прыжок с места.</u> | | упражнений утренней гимнастики |
| 7. | | | ТБ. <u>Метание мяча на дальность.</u> | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 8. | | | ТБ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 9. | | | Т.Б <u>Бег 30м (норматив) КН</u> | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 10. | | | ТБ..Бег 100м. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 11. | | | ТБ. <u>Челночный бег 4*9(3*10).</u> | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 12. | | | ТБ на уроках кроссовой подготовки. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Развитие выносливости. Д/З. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 13. | | | ТБ Физическая культура (основные понятия). Подтягивание. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 14. | | | ТБ.Равномерный бег 2-3 мин. Эстафеты с прыжками. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 15. | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>). <u>Подтягивание.</u> Подвижные игры. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 16. | | | ТБ.Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>). Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 17. | | | Т.Б. Метание набивного мяча. Равномерный бег 3 мин. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 18. | | | ТБ. <u>Равномерный бег 1000 м без учета времени.</u> Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 18 Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | | | | | |
| 19. | | | ТБ на уроках гимнастики. Перекаты в группировка. Эстафеты с элементами гимнастики. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 20. | | | ТБ. Кувырок вперед, назад. Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 21. | | | ТБ . Кувырок вперед, назад. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|
| 22. | | | ТБ. Лазание по гимнастической стенке, и по наклонной скамейке. Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 23. | | | ТБ Кувырок вперед : начало движения, толчок, пережат в группировке, завершение движения. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 24. | | | ТБ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Стойка на лопатках. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 25. | | | ТБ Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Подвижная игра. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 26. | | | ТБ. Передвижение в колонне по «диагонали». Лазание и перелезание. Стойка на лопатках. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 27. | | | ТБ. Стойка на лопатках . Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 28. | | | ТБ. Лазание по канату в три приема(теория). Мост из положения лежа. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 29. | | | ТБ. Лазание по канату(теория). Работа с обручами. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 30. | | | ТБ. Упражнения на равновесие. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 31. | | | ТБ. Мост из положения лежа . Прыжки на скакалке. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 32. | | | ТБ. Лазание по канату(теория). Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 33. | | | ТБ. Лазание по канату . Прыжки на скакалке. Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 34. | | | ТБ. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-----------|---|
| 35. | | | ТБ. <u>Прыжки на скакалке</u> . Подвижные игры с элементами гимнастики. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 36. | | | ТБ . Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| Модуль «Подвижные игры» | | | | 10 | |
| 37. | | | ТБ на уроках подвижных и народных игр. Упражнения на координацию движения (на гимнастической скамейке). Подвижные игры, эстафеты | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 38. | | | . ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 39. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты с мячами. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 40. | | | ТБ.Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 41. | | | ТБ. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 42. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 43. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 44. | | | ТБ.Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 45. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 46. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на координацию. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» | | | | 20 | |
| 47. | | | ТБ на уроках подвижных и спортивных игр, на уроках <i>футбола</i> . ОРУ. Ведение мяча носком ноги и средней частью подъема. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 48. | | | ТБ. Ведение мяча носком ноги и средней частью подъема. Удары внутренней стороной | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|
| | | | стопы по неподвижному мячу. Эстафеты. | | |
| 49. | | | ТБ. ОРУ Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра в футбол по упрощённым правилам. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 50. | | | ТБ. Ведение мяча носком ноги и средней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 51. | | | ТБ. Удары по мячу внешней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 52. | | | ТБ. ОРУ Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра в футбол по упрощённым правилам. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 53. | | | ТБ. <u>Ведение мяча внутренней стороной стопы правой, левой ногами.</u> Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 54. | | | ТБ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 55. | | | ТБ. на уроках подвижных игр и на уроках <i>баскетбола</i> . Стойка игрока. Ведение мяча на месте различными способами. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 56. | | | ТБ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 57. | | | ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 58. | | | ТБ. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками из-за головы. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 59. | | | ТБ. Передача мяча и ловля 2-мя руками от груди. Ведение мяча в движении в медленном темпе Подвижные игры. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 60. | | | ТБ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| | | | элементами баскетбола. | | |
| 61. | | | ТБ. Передача мяча и ловля 2-мя руками от груди. Ведение мяча в движении в медленном темпе. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 62. | | | ТБ. Ловля и передача от груди 2-мя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 63. | | | ТБ. <u>Ведение мяча в движении в медленном и среднем темпе.</u> Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 64. | | | ТБ на уроках <i>волейбола</i> . Подбрасывание, передача и ловля мяча 2-мя, в парах, на месте. Игра в пионербол по упрощенным правилам. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 65. | | | ТБ. Броски мяча сверху 2-мя руками из-за головы, через сетку, в парах, на месте, из различных исходных положений. Подвижная игра. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 66. | | | ТБ. Подбрасывание, передача и ловля мяча 2-мя, в парах, на месте. Броски мяча сверху 2-мя руками из-за головы, через сетку, в парах, на месте, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| | | | Модуль «Плавание» 1ч. | | |
| 67. | | | ТБ.Правила поведения в бассейне. Основные виды плавания, история плавания. (теория) | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, |
| | | | Модуль «Лыжная подготовка» 1ч. | | |
| 68. | | | ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения скользящим шагом.История. (теория) | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, |

Календарно- тематическое планирование 4 класс

| № п/п | Дата | | Тема урока | Количество часов | Домашнее задание |
|----------|------|------|--|---------------------|--|
| | план | факт | | | |
| | | | Модуль «Легкая атлетика» | 18 | |
| 1. | | | ТБ на уроках физкультуры, легкой атлетике. Челночный бег 4*9м (3*10м). Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, |
| 2. | | | ТБ. Бег 20-30м. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания |
| 3. | | | ТБ. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания |
| 4. | | | ТБ. Двигательный режим дня. Бег 30м, 60м. Метание мяча на дальность. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания |
| 5. | | | ТБ. Метание мяча в цель. Челночный бег 4*9м (3*10м). КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания |
| 6. | | | ТБ. Олимпийские виды спорта, проведение Олимпиад. <u>Прыжок с места.</u> | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания |
| 7. | | | ТБ. <u>Метание мяча на дальность.</u> | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания |
| 8. | | | ТБ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания |
| 9. | | | Т.Б <u>Бег 30м (норматив)</u> | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|---|--|--|---|----|--|
| 10. | | | ТБ..Бег 100м. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 11. | | | ТБ. <u>Челночный бег 4*9(3*10).</u> КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 12. | | | ТБ на уроках кроссовой подготовки. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Развитие выносливости. Д/З. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 13. | | | ТБ Физическая культура (основные понятия). Подтягивание. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 14. | | | ТБ.Равномерный бег 2-3 мин. Эстафеты с прыжками. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 15. | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>). <u>Подтягивание.</u> Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 16. | | | ТБ.Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>). Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 17. | | | Т.Б. Метание набивного мяча. Равномерный бег 3 мин. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 18. | | | ТБ. <u>Равномерный бег 1000 м без учета времени.</u> Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики, |
| Модуль «Гимнастика с основами акробатики» | | | | 18 | |
| 19. | | | ТБ на уроках гимнастики. Перекаты в группировка. Эстафеты с элементами гимнастики. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 20. | | | ТБ. Кувырок вперед, назад. Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 21. | | | ТБ . Кувырок вперед, назад. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 22. | | | ТБ. Лазание по гимнастической стенке, и по наклонной скамейке. Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 23. | | | ТБ <u>Кувырок вперед:</u> начало движения, толчок, перекат в группировке, завершение движения. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 24. | | | ТБ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Стойка на | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|----|---|
| | | | лопатках. Эстафеты. | | |
| 25. | | | ТБ Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Подвижная игра. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 26. | | | ТБ. Передвижение в колонне по «диагонали». Лазание и перелезание. Стойка на лопатках. Эстафеты. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 27. | | | ТБ. <u>Стойка на лопатках.</u> Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 28. | | | ТБ. Лазание по канату в три приема(теория). Мост из положения лежа. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 29. | | | ТБ. Лазание по канату(теория). Работа с обручами. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 30. | | | ТБ. Упражнения на равновесие. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 31. | | | ТБ. <u>Мост из положения лежа.</u> Прыжки на скакалке. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 32. | | | ТБ. Лазание по канату(теория). Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 33. | | | ТБ. <u>Лазание по канату.</u> Прыжки на скакалке. Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 34. | | | ТБ. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 35. | | | ТБ. <u>Прыжки на скакалке.</u> Подвижные игры с элементами гимнастики. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 36. | | | ТБ . Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| Модуль «Подвижные игры» | | | | 10 | |
| 37. | | | ТБ на уроках подвижных и народных игр. Упражнения на координацию движения (на гимнастической | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | | скамейке). Подвижные игры, эстафеты. | | |
| 38. | | | ТБ Упражнения на координацию движения (на гимнастической скамейке). Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 39. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты с мячами. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 40. | | | ТБ.Подвижные игры, эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 41. | | | ТБ. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 42. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 43. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 44. | | | ТБ.Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 45. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 46. | | | ТБ. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на координацию. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» 20 | | | | | |
| 47. | | | ТБ на уроках подвижных и спортивных игр, на уроках <i>футбола</i> . ОРУ. Ведение мяча носком ноги и средней частью подъема. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 48. | | | ТБ. Ведение мяча носком ноги и средней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 49. | | | ТБ. ОРУ Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра в футбол по упрощённым правилам. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 50. | | | ТБ. Ведение мяча носком ноги и средней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|
| 51. | | | ТБ. Удары по мячу внешней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 52. | | | ТБ. ОРУ Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра в футбол по упрощённым правилам. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 53. | | | ТБ. <u>Ведение мяча внутренней стороной стопы правой, левой ногами.</u> Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 54. | | | ТБ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 55. | | | ТБ. на уроках подвижных игр и на уроках <i>баскетбола</i> . Стойка игрока. Ведение мяча на месте различными способами. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 56. | | | ТБ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 57. | | | ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 58. | | | ТБ. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками из-за головы. Эстафеты. КН | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 59. | | | ТБ. Передача мяча и ловля 2-мя руками от груди. Ведение мяча в движении в медленном темпе. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 60. | | | ТБ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 61. | | | ТБ. Передача мяча и ловля 2-мя руками от груди. Ведение мяча в движении в медленном темпе. Подвижные игры. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 62. | | | ТБ. Ловля и передача от груди 2-мя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 63. | | | ТБ. <u>Ведение мяча в движении в медленном и среднем темпе.</u> Эстафеты. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

| | | | | | |
|------------|--|--|---|--|---|
| | | | КН | | |
| 64. | | | ТБ на уроках <i>волейбола</i> . Подбрасывание, передача и ловля мяча 2-мя, в парах, на месте КН . Игра в пионербол по упрощенным правилам. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 65. | | | ТБ. Броски мяча сверху 2-мя руками из-за головы, через сетку, в парах, на месте, из различных исходных положений. Подвижная игра. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| 66. | | | ТБ. Подбрасывание, передача и ловля мяча 2-мя, в парах, на месте. Броски мяча сверху 2-мя руками из-за головы, через сетку, в парах, на месте, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом. | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| | | | Модуль «Плавание» 1ч. | | |
| 67. | | | ТБ. Правила поведения в бассейне. Основные виды плавания, история плавания. (теория) | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |
| | | | Модуль «Лыжная подготовка» 1ч. | | |
| 68. | | | ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения скользящим шагом. История. (теория) | | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы и газеты по физической культуре

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://kzgz.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

<https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту
<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа (РЭШ)
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на «5»
<http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни
<https://eor-np.ru/taxonomy/term/114> - электронные образовательные ресурсы по физкультуре
<http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
<https://spo.1sept.ru/urok/> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт «ФизкультУра»
<http://www.fizkulturvshkole.ru/> - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
<https://fizcultura.ucoz.ru/> - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
<http://fizkultura-na5.ru/> - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...
<http://fizkulturnica.ru/> - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnosily-nog.html> - Методика развития взрывной силы ног
<http://ds31.centerstart.ru/> - Рекомендации инструктора по физкультуре
<http://www.kazedu.kz/> - Комплекс упражнений по физической культуре
<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> - Праздник День физкультурника
<http://summercamp.ru/> - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет
<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> - Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detej-s-dcp_88949i15913.html - Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП
<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> - Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
<http://sport-men.ru/> - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания
<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> - Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
<https://www.uchportal.ru/load/100> - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
<http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/> - Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения
<http://pedsovet.su/load/98> - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)
https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.
<https://uchitelya.com/fizkultura/> - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований
<https://konspektka.ru/fizkultura/> - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре
<https://www.1urok.ru/categories/17?page=1> - Современный урок физической культуры
<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.

http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры
<https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> - Базовые виды спорта
https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta - Виды современного спорта
<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы
<https://clck.ru/LbZS9> - Электронные учебники по физической культуре
<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"
https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - портала Единого содержания общего образования
<https://fgosreestr.ru>. - реестра примерных основных общеобразовательных программ
<https://edsoo.ru/constructor/>. - конструктор рабочих программ
https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm. - методические видеуроки для педагогов
https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm. - учебные пособия
<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
<https://urok.1sept.ru/> - «Открытый урок. Первое сентября»
<http://www.nachalka.com/> - «Начальная школа»
<http://www.solnet.ee/> - Детский портал «Солнышко»
<https://levico.ru/> - Шахматы онлайн
<http://school-collection.edu.ru> - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com - Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ - Образовательные сайты для учителей физической культуры
<http://www.trainer.h1.ru/> - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
<http://zdd.1september.ru/> - сайт учителя физической культуры
<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI> - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики
<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA> - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:

https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura
<https://testedu.ru/test/fizkultura/>
<https://videouroki.net/tests/fizkultura/>

Сайты спортивных федераций РФ

<http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
<http://www.shashki.ru> — Федерация шашек
<http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга
<http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо
<http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики

КОДИФИКАТОР

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
для проведения промежуточной аттестации
(2–4 КЛАСС)

Кодификатор состоит из двух частей:

1. элементы содержания;
2. планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» 2–4 класс. В него включены два блока планируемых результатов, которые характеризуют требования стандарта, представленные в рубриках «Обучающийся научится» и «Обучающийся получит возможность научиться».
3. перечень отдельных УУД, проверяемых в тестовой работе.

Содержание заданий тестовой работы для проведения промежуточной аттестации позволяет обеспечить полноту проверки подготовки обучающихся на базовом уровне и возможность зафиксировать достижение обучающихся этого уровня.

Перечень элементов содержания, проверяемых в тестовой работе

| Код содержания раздела | Код проверяемого элемента содержания | Элементы содержания, проверяемого в тестовой работе |
|------------------------|--------------------------------------|--|
| 1 | | Знания о физической культуре |
| | 1.1 | <i>Физическая культура</i> |
| | 1.1.1 | Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря |
| | 1.1.2 | Правила предупреждения травматизма |
| | 1.2 | <i>Из истории физической культуры</i> |
| | 1.2.1 | История развития физической культуры и первых соревнований |
| | 1.2.2 | Особенности физической культуры разных народов |
| | 1.3 | <i>Физические упражнения</i> |
| | 1.3.1 | Характеристика основных физических качеств |
| 2 | | Способы физкультурной деятельности |
| | 2.1. | <i>Самостоятельные занятия</i> |
| | 2.1.1. | Выполнение простейших закаливающих процедур Выполнение комплексов упражнений для формирования |
| | 2.1.2. | правильной осанки |
| 3 | | Физическое совершенствование |
| | 3.1 | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> |
| | 3.1.1 | Комплекс физкультминуток |

| | | |
|--|----------|---|
| | 3.1.2 | Характеристика основных физических качеств |
| | 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| | 3.2.1. | Гимнастика с основами акробатики |
| | 3.2.1.1. | Акробатические упражнения «Гимнастический мост» |
| | 3.2.1.2. | Упражнения на гимнастических снарядах |
| | 3.2.2. | Легкая атлетика |
| | 3.2.2.1. | Беговые упражнения из разных исходных положений |
| | 3.2.3. | Лыжная подготовка. |
| | 3.2.3.1. | Передвижение на лыжах, спуски, подъемы, торможения. |
| | 3.2.4. | Подвижные игры. |
| | 3.2.4.1 | Правила подвижных (спортивных) игр. |
| | 3.2.5. | Плавание |
| | 3.2.5.1. | Плавательные упражнения |

***Перечень требований к уровню подготовки обучающихся,
достижение, которого проверяется в контрольной работе***

| <i>Код требования (вида)</i> | <i>Требования к уровню подготовки обучающихся, достижение которого проверяется в тестовой работе</i> |
|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре. |
| 1.1. | Физическая культура |
| . | Обучающийся научится: |
| 1.1.1. | Организовать места занятий физическими упражнениями |
| 1.1.2. | Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры |
| 1.2. | Из истории физической культуры |
| | Обучающийся научится: |
| 1.2.1. | Характеризовать Олимпийские игры как явления культуры. |
| 1.2.2. | Получать знания по истории и развитию олимпийского движения. |
| 1.3 | Физические упражнения |
| | Обучающийся научится: |

| | |
|---------------|--|
| 1.3.1. | Характеризовать основные физические качества |
| 2. | Способы физкультурной деятельности |
| 2.1. | Самостоятельные занятия |
| | Обучающийся научится: |
| 2.1.1. | Характеризовать назначение закаливания |
| 2.1.2. | Подбирать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки |
| 3. | Физическое совершенствование |
| 3.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| | Обучающийся научится: |
| 3.1.1. | Отбирать упражнения для физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами |
| 3.1.2. | Выполнять упражнения на развития физических качеств. |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 3.2.1. | Гимнастика с основами акробатики |
| | Обучающийся научится: |
| 3.2.1.1. | Описывать технику акробатических упражнений |
| 3.2.1.2. | Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах |
| 3.2.2. | Лёгкая атлетика |
| | Обучающийся научится: |
| 3.2.2.1. | Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание |
| 3.2.3. | Лыжная подготовка. |
| | Обучающийся научится: |
| 3.2.3.1. | Выполнять передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения. |
| 3.2.4. | Подвижные игры. |
| | Обучающийся научится: |
| 3.2.4.1. | Выполнять передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения |
| 3.2.5. | Плавание |
| | Обучающийся научится: |
| 3.2.5.1. | Описывать технику выполнения плавательных упражнений |

Перечень отдельных УУД, проверяемых в тестовой работе

| <i>Код контролируемого УУД</i> | <i>Проверяемые УУД</i> |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД |

| | | |
|----|---------------------------|--|
| | P1 | целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно |
| | P3 | планирование учебной деятельности (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата); составление плана и последовательности действий в соответствии с поставленной целью |
| | P4 | выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации (в заданиях учебника, справочном материале учебника — в памятках) |
| | P5 | прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик) |
| | P6 | контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; самоконтроль |
| | P7 | коррекция учебных действий в процессе решения |
| | P8 | оценка учебных действий (выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы) |
| 2. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД | |
| | П1 | Общеучебные |
| | | самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели |
| | | поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных в начальной школе инструментов ИКТ и источников информации (решение задач с недостающими данными/избыточными) |
| | | структурирование знаний (расположение в определенном порядке (н-р, хронология событий) или по определенной схеме) |
| | | осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме |
| | | выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий |
| | | рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (н-р, можно осуществлять контрольно – оценочные действия за действиями и результатами других учащихся) |
| | | смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных, прочитанных текстов различных жанров |
| | | определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации |
| | | представление информации в сжатой или наглядно-символической форме (в виде таблиц, схем, диаграмм) (н-р, составление тезисов, конспектов, представление информации в наглядно-символической |

| | | |
|-----------|----|--|
| | | форме, преобразование ее и описание) знаково-символические действия: моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая); преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область |
| | П2 | Логические универсальные действия: анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); аналогия продолжать их по установленном правилу синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов выбор оснований и критериев для сравнения, классификации, обобщения объектов |
| | П3 | Постановка и решение проблемы: постановка формулирование проблемы создание способов решения проблем творческого и поискового характера |
| 3. | | КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД |
| | K1 | Использование речевых средств, в соответствии с учебной задачей (н-р, формулирование своей собственной точки зрения) оформление своих мыслей в устной и письменной форме |

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
для проведения промежуточной аттестации
(2 класс)

1. Назначение работы – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре.

2. Характеристика структуры и содержания работы

В работу включено 15 заданий, среди которых:

1) 15 заданий - задания с выбором ответа. К заданиям приводится четыре варианта ответа, из которых только один является верным.

3. Распределение заданий по уровню сложности

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

5. Обобщённый план контрольной работы.

| № | Код блока, | Код | Код | Тип | Уровень | Код |
|---|------------|-----|-----|-----|---------|-----|
|---|------------|-----|-----|-----|---------|-----|

| задани я | раздела содержани я | проверяемого элемента содержания | требования (вида) | задания | сложно- сти | проверяе мых УУД |
|-------------|---------------------------|--|----------------------|---------|----------------|---------------------|
| 1 | 1 | 1.1.1 | 1.1.1. | ВО | БУ | Р5,П2 |
| 2 | 1 | 1.1.2 | 1.1.2. | ВО | БУ | Р1,К1 |
| 3 | 1 | 1.2.1 | 1.2.1. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 4 | 1 | 1.2.2 | 1.2.2. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 5 | 1 | 1.3.1 | 1.3.1. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 6 | 2 | 2.1.1 | 2.1.1. | ВО | БУ | Р6,К1 |
| 7 | 2 | 2.1.2 | 2.1.2. | ВО | БУ | К1 |
| 8 | 3 | 3.1.1 | 3.1.1. | ВО | БУ | К1 |
| 9 | 3 | 3.1.2 | 3.1.2. | ВО | БУ | Р4 |
| 10 | 3 | 3.2.1. | 3.2.1.1. | ВО | БУ | Р3,Р5 |
| 11 | 3 | 3.2.1. | 3.2.1.2.. | ВО | БУ | Р4 |
| 12 | 3 | 3.2.2. | 3.2.2.1. | ВО | БУ | Р4 |
| 13 | 3 | 3.2.3. | 3.2.3.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 14 | 3 | 3.2.4. | 3.2.4.1. | ВО | БУ | Р4 |
| 15 | 3 | 3.2.5. | 3.2.5.1. | ВО | БУ | П1 |

Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл.

Максимальный балл за выполнение всей работы - 15

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|----------------|-------|-------|------|----------|
| Первичный балл | 15-14 | 13-11 | 10-7 | би менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | | Максимальный балл за задание |
|-----------|-------|------------------------------------|--|------------------------------|
| | | | | |
| 1 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 3 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 5 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 6 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 7 | б | 1балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 8 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 9 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 10 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |

| | | | |
|-----------|---|------------------------------------|---|
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 12 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 13 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 15 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |

Тест. 2 класс. 1ВАРИАНТ

1.Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма;
- в) иметь узкий длинный носок;
- г) соответствовать виду спорта.

2. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

3. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Омске;
- в) в Санкт -Петербурге;
- г) в Сочи.

4. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) легкая атлетика.

6. Приемы закаливания. Что здесь лишнее?

- а) солнечные ванны;
- б) горячие ванны;
- в) воздушные ванны;
- г) водные процедуры.

7. Что такое "осанка"?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в покое и в движении;
- в) изгиб позвоночника;
- г) поза во время выполнения физкультурных упражнений.

8. Что такое физкультминутка?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

9.К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, обхват груди;

- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость...
- г) хитрость, злость, жадность.

10. Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед " гимнастическим мостом?"

- а) прыжки через скакалку;
- б) бег 200 м;
- в) упражнения на гибкость для мышц спины;
- г) 20 приседаний.

11. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь;
- б) брусья;
- в) перекладина;
- г) кольца.

12. На какие дистанции бегают с низкого старта?

- а) на короткие;
- б) на длинные;
- в) на средние;
- г) ни с какого старта.

13. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол;
- б) хоккей;
- в) баскетбол;
- г) водное поло.

14. Экстренное торможение на лыжах

- а) плугом;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением);
- г) в высокой стойке.

15. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) брасс.

Тест. 2 класс. 2 ВАРИАНТ.

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды;

- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Нападающий удар в волейболе

- а – удар одной рукой через сетку
- б – удар ногой через сетку
- в – удар двумя руками через сетку

7. Игра в баскетбол это:

- а -через сетку ногами
- б – игра на два кольца
- в – руками ногами через сетку

8.Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

- а – Буллит
- б – Пенальти
- в – Штраф

9.Какой девиз Олимпийских игр?

- а – О Спорт и Мир
- б – Лучший из лучших
- в – Быстрее, выше, сильнее

10.Беговые лыжи подбираются:

- а – по уровню головы
- б – по уровню плеча
- в – по уровню вытянутой руки

11. Самый умный вид спорта?

- А. шашки
- Б. домино
- В. шахматы.

12.Вид спорта, в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- А. футбол
- Б. волейбол
- В. баскетбол
- Г. гандбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

- А. два раза в день утром и вечером;
- Б. три раза в день утром, днем и вечером;
- В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка

- Б. Квадрат
В. Шеренга, круг, колонна

15. Экстренное торможение на лыжах

- а) плугом;
б) на параллельных лыжах;
в) лечь на бок или сесть (падением);
г) в высокой стойке.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
для проведения промежуточной аттестации
(3 класс)

2. **Назначение работы** – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре.

2. Характеристика структуры и содержания работы

В работу включено 15 заданий, среди которых:

- 1) 15 заданий - задания с выбором ответа. К заданиям приводится четыре варианта ответа, из которых только один является верным.

3. Распределение заданий по уровню сложности

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

5. Обобщённый план контрольной работы.

| № задания | Код блока, раздела содержания | Код проверяемого элемента содержания | Код требования (вида) | Тип задания | Уровень сложности | Код проверяемых УУД |
|-----------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 1 | 1.1.1 | 1.1.1. | ВО | БУ | Р5,П2 |
| 2 | 1 | 1.1.2 | 1.1.2. | ВО | БУ | Р1,К1 |
| 3 | 1 | 1.2.1 | 1.2.1. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 4 | 1 | 1.2.2 | 1.2.2. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 5 | 1 | 1.3.1 | 1.3.1. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 6 | 2 | 2.1.1 | 2.1.1. | ВО | БУ | Р6,К1 |
| 7 | 2 | 2.1.2 | 2.1.2. | ВО | БУ | К1 |
| 8 | 3 | 3.1.1 | 3.1.1. | ВО | БУ | К1 |
| 9 | 3 | 3.1.2 | 3.1.2. | ВО | БУ | Р4 |
| 10 | 3 | 3.2.1. | 3.2.1.1. | ВО | БУ | Р3,Р5 |
| 11 | 3 | 3.2.1. | 3.2.1.2.. | ВО | БУ | Р4 |
| 12 | 3 | 3.2.2. | 3.2.2.1. | ВО | БУ | Р4 |
| 13 | 3 | 3.2.3. | 3.2.3.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 14 | 3 | 3.2.4. | 3.2.4.1. | ВО | БУ | Р4 |
| 15 | 3 | 3.2.5. | 3.2.5.1. | ВО | БУ | П1 |

Условные обозначения**Тип задания:** ВО – выбор ответа**Уровень сложности:** БУ– базовый уровень**Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл.

Максимальный балл за выполнение всей работы - 15

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|-----------------------|-------|-------|------|----------|
| Первичный балл | 15-14 | 13-11 | 10-7 | би менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | Максимальный балл за задание |
|------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | |
| 1 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 3 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 5 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 6 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 7 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 8 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 9 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 10 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 12 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 13 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 15 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |

Тест. 3 класс.1 ВАРИАНТ**1.Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма;
- в) иметь узкий длинный носок;
- г) соответствовать виду спорта.

2. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

3. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Омске;
- в) в Санкт -Петербурге;
- г) в Сочи.

4. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) легкая атлетика.

6. Приемы закаливания. Что здесь лишнее?

- а) солнечные ванны;
- б) горячие ванны;
- в) воздушные ванны;
- г) водные процедуры.

7. Что такое "осанка?"

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в покое и в движении;
- в) изгиб позвоночника;
- г) поза во время выполнения физкультурных упражнений.

8. Что такое физкультминутка?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

9. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, обхват груди;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость...
- г) хитрость, злость, жадность.

10. Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед " гимнастическим мостом?"

- а) прыжки через скакалку;
- б) бег 200 м;
- в) упражнения на гибкость для мышц спины;
- г) 20 приседаний.

11. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь;
- б) брус;
- в) перекладина;
- г) кольца.

12. На какие дистанции бегают с низкого старта?

- а) на короткие;
- б) на длинные;
- в) на средние;
- г) ни с какого старта.

13. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол;
- б) хоккей;
- в) баскетбол;
- г) водное поло.

14. Экстренное торможение на лыжах

- а) плугом;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением);
- г) в высокой стойке.

15. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) брас

Тест. 3 класс. 2 ВАРИАНТ.

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Нападающий удар в волейболе

- а – удар одной рукой через сетку
- б – удар ногой через сетку
- в – удар двумя руками через сетку

7. Игра в баскетбол это:

а -через сетку ногами

б – игра на два кольца

в – руками ногами через сетку

8.Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

а – Буллит

б – Пенальти

в – Штраф

9.Какой девиз Олимпийских игр?

а – О Спорт и Мир

б – Лучший из лучших

в – Быстрее, выше, сильнее

10.Беговые лыжи подбираются:

а – по уровню головы

б – по уровню плеча

в – по уровню вытянутой руки

11. Самый умный вид спорта?

А. шашки

Б. домино

В. шахматы.

12.Вид спорта, в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

А. футбол

Б. волейбол

В. баскетбол

Г. гандбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

А. два раза в день утром и вечером;

Б. три раза в день утром, днем и вечером;

В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

15.Экстренное торможение на лыжах

а) плугом;

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падением);

г) в высокой стойке.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»

для проведения промежуточной аттестации

(4 класс)

3. Назначение работы – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре.

2. Характеристика структуры и содержания работы

В работу включено 15 заданий, среди которых:

1) 15 заданий - задания с выбором ответа. К заданиям приводятся четыре варианта ответа, из которых только один является верным.

3. Распределение заданий по уровню сложности

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимися уровня базовой подготовки.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

5. Обобщённый план контрольной работы.

| № задания | Код блока, раздела содержания | Код проверяемого элемента содержания | Код требования (вида) | Тип задания | Уровень сложности | Код проверяемых УУД |
|------------------|--------------------------------------|---|------------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | 1.1.1 | 1.1.1. | ВО | БУ | Р5,П2 |
| 2 | 1 | 1.1.2 | 1.1.2. | ВО | БУ | Р1,К1 |
| 3 | 1 | 1.2.1 | 1.2.1. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 4 | 1 | 1.2.2 | 1.2.2. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 5 | 1 | 1.3.1 | 1.3.1. | ВО | БУ | Р1,П1 |
| 6 | 2 | 2.1.1 | 2.1.1. | ВО | БУ | Р6,К1 |
| 7 | 2 | 2.1.2 | 2.1.2. | ВО | БУ | К1 |
| 8 | 3 | 3.1.1 | 3.1.1. | ВО | БУ | К1 |
| 9 | 3 | 3.1.2 | 3.1.2. | ВО | БУ | Р4 |
| 10 | 3 | 3.2.1. | 3.2.1.1. | ВО | БУ | Р3,Р5 |
| 11 | 3 | 3.2.1. | 3.2.1.2.. | ВО | БУ | Р4 |
| 12 | 3 | 3.2.2. | 3.2.2.1. | ВО | БУ | Р4 |
| 13 | 3 | 3.2.3. | 3.2.3.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 14 | 3 | 3.2.4. | 3.2.4.1. | ВО | БУ | Р4 |
| 15 | 3 | 3.2.5. | 3.2.5.1. | ВО | БУ | П1 |

Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ – базовый уровень

Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл.

Максимальный балл за выполнение всей работы - 15

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|-----------------------|-------|-------|------|-----------|
| Первичный балл | 15-14 | 13-11 | 10-7 | 6 и менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | | Максимальный балл за задание |
|-----------|-------|------------------------------------|--|------------------------------|
| | | | | |
| 1 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 3 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 5 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 6 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 7 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 8 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 9 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 10 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 12 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 13 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |
| 15 | г | 1 балл за выбор правильного ответа | | 1 |

Тест. 4 класс. 1 ВАРИАНТ

1. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма;
- в) иметь узкий длинный носок;
- г) соответствовать виду спорта.

2. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

3. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Омске;
- в) в Санкт -Петербурге;
- г) в Сочи.

4. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) легкая атлетика.

6. Приемы закаливания. Что здесь лишнее?

- а) солнечные ванны;
- б) горячие ванны;

- в) воздушные ванны;
- г) водные процедуры.

7. Что такое "осанка"?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в покое и в движении;
- в) изгиб позвоночника;
- г) поза во время выполнения физкультурных упражнений.

8. Что такое физкультминутка?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

9. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, обхват груди;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость...
- г) хитрость, злость, жадность.

10. Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед " гимнастическим мостом?"

- а) прыжки через скакалку;
- б) бег 200 м;
- в) упражнения на гибкость для мышц спины;
- г) 20 приседаний.

11. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь;
- б) брусья;
- в) перекладина;
- г) кольца.

12. На какие дистанции бегают с низкого старта?

- а) на короткие;
- б) на длинные;
- в) на средние;
- г) ни с какого старта.

13. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол;
- б) хоккей;
- в) баскетбол;
- г) водное поло.

14. Экстренное торможение на лыжах

- а) плугом;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением);
- г) в высокой стойке.

15. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) брасс.

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Нападающий удар в волейболе

- а – удар одной рукой через сетку
- б – удар ногой через сетку
- в – удар двумя руками через сетку

7. Игра в баскетбол это:

- а -через сетку ногами
- б – игра на два кольца
- в – руками ногами через сетку

8.Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

- а – Буллит
- б – Пенальти
- в – Штраф

9.Какой девиз Олимпийских игр?

- а – О Спорт и Мир
- б – Лучший из лучших
- в – Быстрее, выше, сильнее

10.Беговые лыжи подбираются:

- а – по уровню головы
- б – по уровню плеча
- в – по уровню вытянутой руки

11. Самый умный вид спорта?

- А. шашки

- Б. домино
- В. шахматы.

12. Вид спорта, в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- А. футбол
- Б. волейбол
- В. баскетбол
- Г. гандбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

- А. два раза в день утром и вечером;
- Б. три раза в день утром, днем и вечером;
- В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

15. Экстренное торможение на лыжах

- а) плугом;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением);
- г) в высокой стойке.