

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИВАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Ивановская ООШ»  
О.Н. Беляева  
от 30.08.2018г. Приказ № 70

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС (ФГОС)

УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»  
ВОЛОВИЦКОГО ЮРИЯ ВЛАДИМИРОВИЧА

РАССМОТРЕНО  
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»  
ПРОТОКОЛ №1 ОТ «30» АВГУСТА 2018г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

### **1. Нормативно – правовая база:**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- \* Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании».

- \* Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

- \* Приказ Министерства образования и науки РФ, от 22.12. 2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

- \* Приказ Министерства образования и науки РФ, от 26.11.2010 №1241 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ ».

- \* Учебный план МКОУ «Ивановская ООШ» на 2018-2019 учебный год.

- \* Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения) М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).

### **2.Общая характеристика учебного предмета:**

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

- \* авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. \_ М.: Просвещение 2012.

- \* «В соответствии с протоколом заседания (приказ Минобрнауки РФ от 29 апреля 2011 года №1560) экспертного совета от 2 ноября 2011 №2 рекомендованы для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы:

- «Программа интегрированного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола» (автор Грибачёва М.А.) Москва -2011г.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**3. Цель** учебной программы по физической культуре - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физическая (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

#### **4. Место учебного предмета:**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год, 3 часа в неделю

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

**УМК учителя-** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

**УМК обучающегося:**

- Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.

## **5. Планируемые результаты освоения программы обучающимися.**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **6. Содержание рабочей программы**

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и

спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. 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 учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Формы организации**

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр,

лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### **Содержание курса**

#### ***Знания о физической культуре***

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.



## ***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

#### ***Легкая атлетика.***

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

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

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### ***Лыжные гонки.***

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

#### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

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

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

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

### ***На материале легкой атлетики***

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

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

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

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

### ***На материале лыжных гонок***

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

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

### ***На материале футбола***

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

*Развитие быстроты и ловкости:* применяются подвижные игры с комплексом различных движений

Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, с поворотом на 90, 180 градусов.

Игровые упражнения и различные эстафеты.

**Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)**

| №             | Разделы и темы  | Количество часов<br>(уроков) |     |     |     |
|---------------|---|------------------------------|-----|-----|-----|
|               |   | Класс                        |     |     |     |
|               |   |                              |     |     |     |
| Базовая часть |   | 6                            | 8   | 8   | 8   |
| 1             | Знания о физической культуре  | В процессе занятий           |     |     |     |
| 2             | Способы физкультурной деятельности  | В процессе занятий           |     |     |     |
| 3             | Физическое совершенствование:<br><br>— гимнастика с основами акробатики<br>— легкая атлетика<br>— лыжные гонки<br>— подвижные игры<br>— общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)  | 4                            | 4   | 4   | 4   |
|               |   | 8                            | 8   | 8   | 8   |
|               |   | 5                            | 6   | 6   | 6   |
|               |   | 9                            | 0   | 0   | 0   |
|               |   |                              |     |     |     |
| 4             | Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта) (футбол) | 3                            | 4   | 4   | 4   |
| Итого         |   | 9                            | 102 | 102 | 102 |

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*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.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### ***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне

головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* 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».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью

подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### ***Легкая атлетика***

**Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### ***Лыжные гонки***

**Передвижения на лыжах:** одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

**Поворот** переступанием.

##### ***Подвижные игры***

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками

вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

##### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

##### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по



упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## 7.Календарно-тематическое планирование 1 класс на 2018-2019 уч. г.

| №<br>урока | Дата проведения |      | Тема<br>урока  | Кол –<br>во<br>часов |
|------------|-----------------|------|--|----------------------|
|            | план            | факт |  |                      |
|            |                 |      | <b>I – четверть -27 часа</b>   |                      |
| 1.         | 3.09            |      | Раздел: «Основы знаний»<br>Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. П/игра: «Вызов номеров | <b>1</b>             |
| 2          | 5.09            |      | Раздел: <i>Легкая атлетика</i><br><u>Ходьба и бег</u> Виды ходьбы.                                   | 8<br>1               |
| 3          | 6.09            |      | <b>Футбол</b> Вводный и -ж. по Т/б. Основы знаний по футболу.  | <b>1</b>             |
| 4          | 10.09           |      | Бег с изменением направления и скорости.   | <b>1</b>             |
| 5          | 12.09           |      | Специальные беговые упражнения бег 30 м.   | 1                    |
| 6          | 13.09           |      | <b>Футбол</b> Строевые упражнения  | 1                    |
| 7          | 17.09           |      | Развитие координационных способностей  | 1                    |
| 8          | 19.09           |      | Челночный бег 3х10м. подвижная игра «Гуси – лебеди»  | 1                    |
| 9          | 20.09           |      | <b>Футбол</b><br>Бег на результат 10м., 50м., 300м.  | 1                    |
| 10         | 24.09           |      | Метание мяча в цель  | 1                    |
| 11         | 26.09           |      | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»   | 1                    |
| 12         | 27.09           |      | <b>Футбол</b> Метание мячей в неподвижную цель   | 1                    |
| 13         | 1.10            |      | Прыжок в длину с разбега .   | 1                    |
| 14         | 3.10            |      | Раздел: <i>Подвижная игра ( 9 часов</i><br>Урок- игра. Прыжки на скакалке.                           | 1                    |
| 15         | 4.10            |      | <b>Футбол</b> Игровые задания, эстафеты с мячом.   | 1                    |
| 16         | 8.10            |      | Подвижная игра «Салки», «Невод».   | 1                    |
| 17         | 10.10           |      | П/игра «Прыгуны и пятнашки»  | 1                    |
| 18         | 11.10           |      | <b>Футбол</b> Игровые задания, с мячом. Удары по воротам.  | 1                    |
| 19         | 15.10           |      | П/игра «Непослушные стрелки часов»   | 1                    |
| 20         | 17.10           |      | П/ игры «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»   | 1                    |
| 21         | 18.10           |      | <b>Футбол</b><br>Игра в футбол по упрощенным правилам  | 1                    |
| 22         | 22.10           |      | П/ игры «Брось- поймай», «Пятнашки» Эстафеты.  | 1                    |
| 23         | 24.10           |      | П/игра «Прыгуны и пятнашки»  | 1                    |
| 24         | 25.10           |      | <b>Футбол</b> Ведение мяча в движении по прямой..<br>П/игра «Мяч водящему»                           | 1                    |

|       |               |  |  |   |
|-------|---------------|--|--|---|
| 25    | 29.10         |  | П/игра Бросок мяча в цель (щит).   | 1 |
| 26    | 31.10         |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»                       | 1 |
| 27    | 1.11          |  | <b>Футбол</b><br>Игра в футбол по упрощенным правилам                          | 1 |
|       |               |  | <b>II – четверть -21 часа</b>  |   |
| 28    | 12.11         |  | <b>Гимнастика</b> ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед. | 1 |
| 29    | 14.11         |  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги                                 | 1 |
| 30    | 15.11         |  | <b>Футбол</b> Удары по мячу  | 1 |
| 31    | 19.11         |  | Режим дня Личная гигиена. Гимнастический мост                                  | 1 |
| 32    | 21.11         |  | ИЗ стойки на лопатках, согнув ноги , перекат вперед в упор присев              | 1 |
| 33    | 22.11         |  | <b>Футбол</b> Ведения мяча 5м., обводка 3хстоек                                | 1 |
| 34    | 26.11         |  | Акробатические соединения из различных элементов. Гимнастический мост          | 1 |
| 35    | 28.11         |  | Вис стоя лежа. Вис на согнутых руках   | 1 |
| 36    | 29.11         |  | <b>Футбол</b> Ведения мяча   | 1 |
| 37    | 3.12          |  | Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.          | 1 |
| 38    | 5.12          |  | Опорный прыжок через козла   | 1 |
| 39    | 6.12          |  | <b>Футбол</b> Ведения мяча   | 1 |
| 40    | 10.12         |  | Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног           | 1 |
| 41    | 12.12         |  | Опорный прыжок через козла. Перелезание.                                       | 1 |
| 42    | 13.12         |  | <b>Футбол</b> Остановка катящегося мяча  | 1 |
| 43    | 17.12         |  | Упражнения на равновесие   | 1 |
| 44    | 19.12         |  | Упражнения в лазанье и перелезании.  | 1 |
| 45    | 20.12         |  | <b>Футбол</b> Игровые задания, эстафеты с мячом.                               | 1 |
| 46    | 24.12         |  | Отработка навыка лазанья по канату   | 1 |
| 47    | 26.12         |  | Опорный прыжок через козла   | 1 |
| 48    | 27.12         |  | <b>Футбол</b><br>Игра в футбол по упрощенным правилам                          |   |
|       |               |  | <b>III – четверть -29 часов</b>  |   |
| 49    | 9.01          |  | ТБ при ходьбе на лыжах. Строевые упражнения с лыжами.                          | 1 |
| 50    | 10.01         |  | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение         | 1 |
| 51    | 14.01         |  | Лыжная строевая подготовка   | 1 |
| 52    | 16.01         |  | Ведения мяча 5м., обводка 3х стоек   | 1 |
| 53    | 17.01         |  | Ступающий и скользящий шаг без палок   | 1 |
| 54    | 21.01         |  | Разучивание скользящего шага   | 1 |
| 55    | 23.01         |  | Удары по воротам на точность с 7м.   | 1 |
| 56    | 24.01         |  | Передвижение на лыжах. Повороты переступающим шагом.                           | 1 |
| 57    | 28.01         |  | Передвижение скользящим шагом  | 1 |
| 58    | 30.01         |  | Удары по воротам на точность с 7м.   | 1 |
| 59-60 | 31.01<br>4.02 |  | Обучение подъему на лыжах с помощью палок                                      | 2 |
| 61    | 6.02          |  | Ведения мяча 5м., обводка  | 1 |
| 62-63 | 7.02<br>18.02 |  | Обучение торможению на лыжах   | 2 |

|    |       |  |   |   |
|----|-------|--|---|---|
| 64 | 20.02 |  | Остановка катящегося мяча   | 1 |
| 65 | 21.02 |  | Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём.  | 1 |
| 66 | 25.02 |  | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м. в медленном темпе   | 1 |
| 67 | 27.02 |  | Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы»   | 1 |
| 68 | 28.02 |  | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Вышибалы»   | 1 |
| 69 | 4.03  |  | Ведения мяча  | 1 |
| 70 | 6.03  |  | Ведения мяча удар по воротам  | 1 |
| 71 | 7.03  |  | Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры : «Снежинки»  | 1 |
| 72 | 11.03 |  | Ведения мяча 5м., обводка   | 1 |
| 73 | 13.03 |  | Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки».   | 1 |
| 74 | 14.03 |  | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Игра: «Мяч из круга»  | 1 |
| 75 | 18.03 |  | Игра в мини – футбол.   | 1 |
| 76 | 20.03 |  | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»  | 1 |
| 77 | 21.03 |  | Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.  | 1 |
|    |       |  | <b>IV – четверть -23 часа</b>   |   |
| 78 | 3.04  |  | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Быстрая подача»   | 1 |
| 79 | 4.04  |  | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры: «Перекинь мяч»   | 1 |
| 80 | 8.04  |  | Удары по мячу с ходу в движении   | 1 |
| 81 | 10.04 |  | Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом  | 1 |
| 82 | 11.04 |  | Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель»   | 1 |
| 83 | 15.04 |  | Игра в футбол по упрощенным правилам  | 1 |
| 84 | 17.04 |  | Подвижные игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч»  | 1 |
| 85 | 18.04 |  | П/игра Бросок мяча в цель (щит).  | 1 |
| 86 | 22.04 |  | Вбрасывание футбольного мяча руками   | 1 |
| 87 | 24.04 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30секунд. П/игра «Мяч водящему» | 1 |
| 88 | 25.04 |  | Совершенствование бега на 30м. с низкого старта   | 1 |
| 89 | 29.04 |  | Удары по воротам.   | 1 |
| 90 | 6.05  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м., 60м.   | 1 |
| 91 | 8.05  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Разучивание игры с элементами пионербол                      | 1 |
| 92 | 13.05 |  | Удары по мячу на дальность.   | 1 |
| 93 | 15.05 |  | Метание мяча в цель.  | 1 |
| 94 | 16.05 |  | Метание мяча на дальность.  | 1 |
| 95 | 20.05 |  | Ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии   |   |

|    |       |  |   |   |
|----|-------|--|---|---|
| 96 | 22.05 |  | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»      |   |
| 97 | 23.05 |  | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.                 | 1 |
| 98 | 27.05 |  | Игра в мини -футбол.  | 1 |
| 99 | 29.05 |  | Развитие выносливости в кроссовой подготовке: бег на 1000м. | 1 |

### Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год

по физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю.

| №<br>урока | Дата проведения |      | Тема<br>урока   | Кол –<br>во<br>часов |
|------------|-----------------|------|---|----------------------|
|            | план            | факт |   |                      |
|            |                 |      | <b>I – четверть -27 часа</b>  |                      |
| 1          | 3.09            |      | Инструктаж по ТБ при занятиях л/а. Разновидности ходьбы                               | 1                    |
| 2          | 4.09            |      | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.. Челночный бег 3х10м.        | 1                    |
| 3          | 7.09            |      | Футбол. Инструктаж по ТБ при занятиях игры в футбол.                                  | 1                    |
| 4          | 10.09           |      | Прыжок с места. Челночный бег 4х10м. Игра «К своим флажкам»                           | 1                    |
| 5          | 11.09           |      | Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам».                                     | 1                    |
| 6          | 14.09           |      | Футбол. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий   | 1                    |
| 7          | 17.09           |      | Метание малого мяча. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.                              | 1                    |
| 8          | 18.09           |      | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м.                     | 1                    |
| 9          | 21.09           |      | Футбол. Бег обычный, короткий(50-55см.), средний(80-85см.), длинный(100-110см.) шагам | 1                    |
| 10         | 24.09           |      | Бег 500м. Подвижная игра: «Два Мороза»  | 1                    |
| 11         | 25.09           |      | Бег 1000м. Подвижная игра: «Пустое место»   | 1                    |
| 12         | 28.09           |      | Футбол. Прыжки с поворотом на 180 градусов, в высоту с 4-5 шагов разбега              | 1                    |
| 13         | 1.10            |      | <b>Подвижные игры:</b><br>«Пустое место», «Охотники и зайцы»                          | 1                    |
| 14         | 2.10            |      | Подвижные игры: «Волна», «Отгадай чей голос»  | 1                    |
| 15         | 5.10            |      | Футбол. Бег с ускорением до 10-15м. Бег за лидером                                    | 1                    |
| 16         | 8.10            |      | Подвижная игра: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»                                     | 1                    |
| 17         | 9.10            |      | Подвижная игра: «Передача мяча в тоннели», «Альпинисты»                               | 1                    |
| 18         | 12.10           |      | Футбол. Бег на скорость из различных исходных положений.                              | 1                    |
| 19         | 15.10           |      | Подвижная игра: «Удочка», «Вызов номеров»   | 1                    |
| 20         | 16.10           |      | Подвижная игра: «Пустое место», «Караси и щуки»                                       | 1                    |

|       |             |  |   |   |
|-------|-------------|--|---|---|
| 21    | 19.10       |  | Футбол. Подвижная игра: «Кто дальше бросит» .   | 1 |
| 22    | 22.10       |  | Подвижная игра: «Салки на одной ноге», «Удочка»                                       | 1 |
| 23    | 23.10       |  | Подвижная игра: «Гуси-лебеди», «Хвостики»   | 1 |
| 24    | 26.10       |  | Футбол. Подвижная игра: «Прокати мяч быстрее .  | 1 |
| 25    | 29.10       |  | Подвижная игра: «Совушка», «Точный расчет».   | 1 |
| 26    | 30.10       |  | Подвижная игра: «Вызов номеров», Эстафеты   | 1 |
| 27    | 2.11        |  | Футбол . Мини-футбол по упрощенным правилам игры.                                     | 1 |
|       |             |  | <b>II – четверть -21 часа</b>   |   |
| 28    | 12.11       |  | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Кувырки вперед и назад                                  | 1 |
| 29    | 13.11       |  | Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги  | 1 |
| 30    | 16.11       |  | Футбол. Жонглирование   | 1 |
| 31    | 19.11       |  | Режим дня. Личная гигиена. Кувырок вперед. Стойка на лопатках .                       | 1 |
| 32    | 20.11       |  | Гимнастический «мост»   | 1 |
| 33    | 23.11       |  | Футбол. Ведение мяча 5м., обводка 3х стоек  | 1 |
| 34    | 26.11       |  | Гимнастический «мост», Акробатические соединения из различных соединений              | 1 |
| 35    | 27.11       |  | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых ногах  | 1 |
| 36    | 30.11       |  | Футбол. Ведение мяча 5м., обводка 3х стоек  | 1 |
| 37    | 3.12        |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях                 | 1 |
| 38    | 4.12        |  | Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками                     | 1 |
| 39    | 7.12        |  | Футбол. Строевые упражнения. Висы.  | 1 |
| 40    | 10.12       |  | Лазанье по гимнастической скамейке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног | 1 |
| 41    | 11.12       |  | Подтягивание в висе лежа согнувшись. Перелезание через коня                           | 1 |
| 42    | 14.12       |  | Футбол. Остановка и передача мяча в движении.   | 1 |
| 42    | 17.12       |  | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скамейке            | 1 |
| 44    | 18.12       |  | Перелезание через коня, бревно  | 1 |
| 45    | 21.12       |  | Футбол. Ведение мяча шагом  | 1 |
| 46    | 24.12       |  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки через длинную скакалку                | 1 |
| 47    | 25.12       |  | Гимнастический «мост»   | 1 |
| 48    | 28.12       |  | Футбол. Ведение мяча шагом по прямой бегом  | 1 |
|       |             |  | <b>III – четверть -30 часа</b>  |   |
| 49    | 11.01       |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовкой. Ступающий шаг                      | 1 |
| 50    | 14.01       |  | Ступающий шаг Обучение скользящему шагу без палок                                     | 1 |
| 51    | 15.01       |  | Футбол. Ведение мяча 5м.  | 1 |
| 52    | 18.01       |  | Закрепление скользящего шага  | 1 |
| 53    | 21.01       |  | Футбол. Удары по воротам на точность с 7 м.   | 1 |
| 54-55 | 22.01-25.01 |  | Закрепление скользящего шага. Обучение поворотам переступанием                        | 2 |
| 56    | 28.01       |  | Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием                             | 1 |
| 57    | 29.01       |  | Футбол. Удары по воротам на точность с 7 м.   | 1 |

|    |       |  |   |    |
|----|-------|--|---|----|
| 58 | 1.02  |  | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами   | 1  |
| 59 | 4.02  |  | Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток   | 1  |
| 60 | 5.02  |  | Футбол. Ведение мяча 5м., удар по воротам   | 1  |
| 61 | 8.02  |  | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции 1000м.                             | 1  |
| 62 | 11.02 |  | Обучение на лыжах подъему различным способом  | 1  |
| 63 | 12.02 |  | Футбол. Ведение мяча 5м., удар по воротам   | 1  |
| 64 | 15.02 |  | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу                                  | 1  |
| 65 | 18.02 |  | Обучение поворотам приставными шагами   | 1  |
| 66 | 19.02 |  | Футбол. Удары внутренней стороной стопы   | 1  |
| 67 | 22.02 |  | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции 1000м.                              | 1  |
| 68 | 25.02 |  | Совершенствование подъема на лыжах  | 1  |
| 69 | 26.02 |  | Футбол. Ведение мяча  | 1  |
| 70 | 1.03  |  | Обучение передачи мяча в парах. Подвижная игра: «Мяч из круга»  | 1  |
| 71 | 4.03  |  | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра: «Перекинь мяч»   | 1  |
| 72 | 5.03  |  | Футбол. Ведение мяча.   | 1  |
| 73 | 11.03 |  | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди , из-за головы, снизу.                          | 1  |
| 74 | 12.03 |  | Обучение подаче мяча двумя руками из – за головы  | 1  |
| 75 | 15.03 |  | Футбол. Ведение мяча 5м., удар по воротам   | 1  |
| 76 | 18.03 |  | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой  | 1  |
| 77 | 19.03 |  | Ловля высоколетящего мяча. Игра в пионербол.  | 1  |
| 78 | 22.03 |  | Футбол. Игра в мини футбол.   | 1  |
|    |       |  | <b>IV – четверть -24 часа</b>   |    |
| 79 | 2.04  |  | Обучение подаче мяча через сетку броскам одной рукой из зоны подачи                                     | 1  |
| 80 | 5.04  |  | Обучение подаче мяча через сетку броскам одной рукой из зоны подачи                                     | 1  |
| 81 | 8.04  |  | Футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой                        | 1  |
| 82 | 9.04  |  | Обучение подаче мяча двумя руками из – за головы. Игра в пионербол.                                     | .1 |
| 83 | 12.04 |  | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.   | 1  |
| 84 | 15.04 |  | Футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу | 1  |
| 85 | 16.04 |  | Обучение передаче мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»   | 1  |
| 86 | 19.04 |  | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч   | 1  |
| 87 | 22.02 |  | Футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой        | 1  |
| 88 | 23.04 |  | Легкая атлетика.<br>Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра                                      | 1  |

|           |                 |  |   |          |
|-----------|-----------------|--|---|----------|
|           |                 |  | «Ноги на весу»  |          |
| 89        | 26.04           |  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»                             | 1        |
| 90        | 29.04           |  | Футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии  | 1        |
| 91        | 30.04           |  | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «День ночь»            | 1        |
| 92        | 6.05            |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места  | 1        |
| 93        | 7.05            |  | Футбол. Игра в мини футбол.   | 1        |
| 94-95     | 13.05,<br>14.05 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30, 60 м.  | 2        |
| 96        | 17.05           |  | Совершенствования прыжка в высоту с прямого разбега   | 1        |
| 97        | 20.05           |  | Футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом» | 1        |
| <b>98</b> | <b>21.05</b>    |  | <b>Промежуточная аттестация. Тестирование.</b>  | <b>1</b> |
| 99        | 24.05           |  | Совершенствования метания теннисного мяча на дальность  | 1        |
| 100       | 27.05           |  | Футбол. Игра в мини футбол.   | 1        |
| 101       | 28.05           |  | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Игра в пионербол   | 1        |
| 102       | 30.05           |  | Развитие выносливости в кроссовой подготовке: бег на 1000м.   | 1        |

### Календарно-тематическое планирование

на 2018-2019 учебный год по физической культуре для учащихся  
3 классов – 3 часа в неделю.

| №<br>уро<br>ка | Дата<br>проведения |      | Тема<br>урока   | Кол –<br>во<br>часов |
|----------------|--------------------|------|---|----------------------|
|                | план               | факт |   |                      |
|                |                    |      | <b>І – четверть -24 часа</b>  |                      |
| 1              | 3.09               |      | Правила техники безопасности при занятиях л/а. Ходьба и бег. Подвижная игра «Салки-догонялки»             | 1                    |
| 2              | 5.09               |      | Ходьба и бег. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»  | 1                    |
| <b>3</b>       | 6.09               |      | Футбол. Основы знаний по физической культуре и спорту. Правила техники безопасности при занятиях в футбол | 1                    |
| 4              | 10.09              |      | Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки»   | 1                    |
| 5              | 12.09              |      | Челночный бег 3x10 м. Игра «Ловушка с лентой».  | 1                    |
| <b>6</b>       | 13.09              |      | Футбол. Высокий старт. Бег 30-40 м. Подвижная игра: «Пустое место»  | 1                    |
| 7              | 17.09              |      | Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «К своим флажкам»   | 1                    |

|    |       |  |  |   |
|----|-------|--|--|---|
| 8  | 19.09 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м.. Эстафеты. | 1 |
| 9  | 20.09 |  | Футбол. Челночный бег 3х10, 4х10м . Подвижная игра: « К своим флажкам»                         | 1 |
| 10 | 24.09 |  | Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты «За мячом противника»                       | 1 |
| 11 | 26.09 |  | Броски и ловля набивного мяча в парах  | 1 |
| 12 | 27.09 |  | Футбол. Прыжки в длину. Подвижная игра «Прыжки по полосам»                                     | 1 |
| 13 | 1.10  |  | <b>Подвижные игры:</b><br>Игры: «Защита укрепления», «Стрелки»,                                | 1 |
| 14 | 3.10  |  | Подвижные игры: «Третий лишний», «Пробеги с прыжком»   | 1 |
| 15 | 4.10  |  | Футбол. Эстафеты с футбольным мячом. Подвижная игра «Удочка»                                   | 1 |
| 16 | 8.10  |  | Подвижная игра: «Метатели».  | 1 |
| 17 | 10.10 |  | Подвижная игра: «Караси и щуки», «Мяч среднему»  | 1 |
| 18 | 11.10 |  | Футбол. Удары по летящему мячу.  | 1 |
| 19 | 15.10 |  | Подвижная игра: «Мяч соседу», «Мяч среднему»   | 1 |
| 20 | 17.10 |  | Подвижная игра: «Перестрелка», Эстафеты  | 1 |
| 21 | 18.10 |  | Футбол. Удары в ворота на точность.  | 1 |
| 22 | 22.10 |  | Подвижная игра: «Перестрелка», Эстафеты  | 1 |
| 23 | 24.10 |  | Подвижная игра: «Альпинисты», «Охотники»   | 1 |
| 24 | 25.10 |  | Футбол. Мини-футбол по упрощенным правилам игры.   | 1 |
| 25 | 29.10 |  | Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».  | 1 |
| 26 | 31.10 |  | Подвижная игра: «Охотники и утки», «Вызов номеров»   | 1 |
| 27 | 1.11  |  | Футбол по упрощенным правилам игры.  | 1 |
|    |       |  | <b>II – четверть -23 часа</b>  |   |
| 28 | 12.11 |  | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Строевые упражнения                            | 1 |
| 29 | 14.11 |  | Акробатика. Строевые упражнения  | 1 |
| 30 | 15.11 |  | Футбол. Вбрасывание футбольного мяча руками  | 1 |
| 31 | 19.11 |  | Кувырок вперед. Кувырок в сторону  | 1 |
| 32 | 21.11 |  | Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.  | 1 |
| 33 | 22.11 |  | Футбол Удары по мячу на дальность.   | 1 |
| 34 | 26.11 |  | Режим дня. Личная гигиена. Гимнастический «мост»   | 1 |
| 35 | 28.11 |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат в перед в упор присев                              | 1 |
| 36 | 29.11 |  | Футбол. Удары по мячу на дальность   | 1 |
| 37 | 3.12  |  | Гимнастический «мост», Акробатические соединения из различных соединений                       | 1 |
| 38 | 5.12  |  | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках   | 1 |
| 39 | 6.12  |  | Футбол. Удар по мячу серединой подъёма   | 1 |
| 40 | 10.12 |  | Опорный прыжок через козла   | 1 |
| 41 | 12.12 |  | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скамейке, бревне             | 1 |
| 42 | 13.12 |  | Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой   | 1 |
| 42 | 17.12 |  | Ходьба по гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи                           | 1 |
| 44 | 19.12 |  | Опорный прыжок через козла   | 1 |
| 45 | 20.12 |  | Футбол. Ведение мяча   | 1 |



|                                |             |  |  |    |
|--------------------------------|-------------|--|--|----|
| 46                             | 24.12       |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе | 1  |
| 47                             | 26.12       |  | Опорный прыжок через козла   | 1  |
| 48                             | 27.12       |  | Футбол. Мини – футбол по упрощенным правилам игры                                      | 1  |
| <b>III – четверть -32 часа</b> |             |  |  |    |
| 49                             | 9.01        |  | ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.                      |    |
| 50                             | 10.01       |  | Скользящий шаг с палками   | 1  |
| 51                             | 14.01       |  | Футбол. Вбрасывание футбольного мяча   | 1  |
| 52                             | 16.01       |  | Лыжная подготовка попеременно двухшажный ход   | 1  |
| 53                             | 17.01       |  | Торможение плугом  | 1  |
| 54                             | 21.01       |  | Футбол. Удары по воротам на точность с 7 м.  | 1  |
| 55                             | 23.01       |  | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой   | 1  |
| 56                             | 24.01       |  | Спуски и подъёмы   | 1  |
| 57                             | 28.01       |  | Футбол. Удары по воротам на точность с 7 м.  | 1  |
| 58                             | 30.01       |  | Одновременно двухшажный ход  | 1  |
| 59                             | 31.01       |  | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок                     | 1  |
| 60                             | 4.02        |  | Футбол. Ведение мяча 5м., удар по воротам  | 1  |
| 61                             | 6.02        |  | Обучение техники спусков и подъёмов на склоне  | 1  |
| 62                             | 7.02        |  | Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции                        | 1  |
| 63                             | 11.02       |  | Футбол. Ведение мяча   | 1  |
| 64                             | 13.02       |  | Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.                      | 1  |
| 65                             | 14.02       |  | Одновременно двухшажный ход  | 1  |
| 66                             | 18.02       |  | Футбол. Удары внутренней стороной стопы  | 1  |
| 67-68                          | 20.02-21.02 |  | Ходьба на лыжах по дистанции 1500м.  | 2  |
| 69                             | 25.02       |  | Футбол. Ведение мяча   | 1  |
| 70                             | 27.02       |  | Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра: «Охотники и утки»             | 1  |
| 71                             | 28.02       |  | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча                | 1  |
| 72                             | 4.03        |  | Футбол. Ведение мяча. Удар по воротам  | 1  |
| 73                             | 6.03        |  | Совершенствование броскам мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.               | 1  |
| 74                             | 7.03        |  | Футбол. Удары по воротам на точность   | 1  |
| 75                             | 11.03       |  | Обучение подаче мяча двумя руками из – за головы из зоны подачи. Пионербол.            | 1  |
| 76                             | 13.03       |  | Обучение подаче мяча через сетку броскам одной рукой из зоны подачи                    | 1  |
| 77                             | 14.03       |  | Футбол. Игра в мини футбол.  | 1  |
| 78                             | 18.03       |  | Обучение подаче мяча через сетку броскам одной рукой из зоны подачи                    | 1  |
| 79                             | 20.03       |  | Футбол. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.                                   | 1  |
| 80                             | 21.03       |  | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.                        | 1  |
| <b>IV – четверть -23 часа</b>  |             |  |  |    |
| 81                             | 3.04        |  | Обучение подаче мяча двумя руками из – за головы. Игра в пионербол.                    | .1 |

|     |       |  |   |   |
|-----|-------|--|---|---|
| 82  | 4.04  |  | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.   | 1 |
| 83  | 8.04  |  | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»  | 1 |
| 84  | 10.04 |  | Обучение передаче мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»   | 1 |
| 85  | 11.04 |  | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»  | 1 |
| 86  | 15.04 |  | Футбол. Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглируем ногой»                           | 1 |
| 87  | 17.04 |  | Обучение передаче мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»   | 1 |
| 88  | 18.04 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»                             | 1 |
| 89  | 22.04 |  | Футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии  | 1 |
| 90  | 24.04 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «День ночь»            | 1 |
| 91  | 25.04 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места  | 1 |
| 92  | 29.04 |  | Футбол. Игра в мини футбол.   | 1 |
| 93  | 6.05  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30, 60 м.  | 1 |
| 94  | 8.05  |  | Совершенствования прыжка в высоту с прямого разбега   | 1 |
| 95  | 13.05 |  | Футбол. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом» | 1 |
| 96  | 15.05 |  | Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет»                               | 1 |
| 97  | 16.05 |  | Совершенствования метания теннисного мяча на дальность  | 1 |
| 98  | 20.05 |  | Футбол. Игра в мини футбол.   | 1 |
| 99  | 22.05 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Игра в пионербол   | 1 |
| 100 | 23.05 |  | Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием                                    | 1 |
| 101 | 27.05 |  | Промежуточная аттестация.<br>Тестирование.  | 1 |
| 102 | 29.05 |  | Развитие выносливости в кроссовой подготовке: бег на 1000м.   | 1 |

## Календарно-тематическое планирование

на 2018-2019 учебный год

по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.

| №<br>уро<br>ка | Дата<br>проведения |      | Тема<br>урока  | Кол –<br>во<br>часов |
|----------------|--------------------|------|--|----------------------|
|                | план               | факт |  |                      |
|                |                    |      | <b>I – четверть -27 часа</b>   |                      |
| 1.             | 3.09               |      | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.   | 1                    |
| 2              | 4.09               |      | Разновидности ходьбы и бега.   | 1                    |
| 3              | 7.09               |      | Футбол. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры<br>Передвижение в колонне с изменением дистанции. | 1                    |
| 4              | 10.09              |      | Бег на скорость 30, 60 м.  | 1                    |
| 5              | 11.09              |      | Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.                               | 1                    |
| 6              | 14.09              |      | Футбол. ОРУ с использованием различных предметов.  | 1                    |
| 7              | 17.09              |      | Прыжок в длину способом согнув ноги.   | 1                    |
| 8              | 18.09              |      | Метание теннисного мяча на дальность   | 1                    |
| 9              | 21.09              |      | Футбол. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м.  | 1                    |
| 10             | 24.09              |      | Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы  | 1                    |
| 11             | 25.09              |      | Равномерный бег 6-7 минут  | 1                    |
| 12             | 28.09              |      | Футбол. Упражнения со штангой  | 1                    |
| 13             | 1.10               |      | Техника безопасности при проведении подвижных игр.<br>Подвижная игра. «Пустое место»,                    | 1                    |
| 14             | 2.10               |      | Игры: «Белые медведи», «Космонавты».   | 1                    |
| 15             | 5.10               |      | Футбол. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»   | 1                    |
| 16             | 8.10               |      | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»  | 1                    |
| 17             | 9.10               |      | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».   | 1                    |
| 18             | 12.10              |      | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам»  | 1                    |
| 19             | 15.10              |      | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»   | 1                    |
| 20             | 16.10              |      | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».   | 1                    |

|    |       |  |  |   |
|----|-------|--|--|---|
| 21 | 19.10 |  | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам»                              | 1 |
| 22 | 22.10 |  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».                            | 1 |
| 23 | 23.10 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».  | 1 |
| 24 | 26.10 |  | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам»                              | 1 |
| 25 | 29.10 |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».  | 1 |
| 26 | 30.10 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».  | 1 |
| 27 | 2.11  |  | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам»                              | 1 |
|    |       |  | <b>II – четверть -21 часа</b>  |   |
| 28 | 12.11 |  | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Кувырки вперед и назад                                       | 1 |
| 29 | 13.11 |  | Кувырк вперед, назад, стойка на лопатках   | 1 |
| 30 | 16.11 |  | Футбол. Ведения мяча.  | 1 |
| 31 | 19.11 |  | Режим дня Личная гигиена. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев | 1 |
| 32 | 20.11 |  | Гимнастический «мост»  | 1 |
| 33 | 23.11 |  | Футбол. Ведение мяча, удар по воротам  | 1 |
| 34 | 26.11 |  | Кувырк вперед, назад, стойка на лопатках. Вис на согнутых руках.                           | 1 |
| 35 | 27.11 |  | Подтягивание в висе  | 1 |
| 36 | 30.11 |  | Футбол. Ведение мяча   | 1 |
| 37 | 3.12  |  | Опорный прыжок через козла   | 1 |
| 38 | 4.12  |  | Опорный прыжок через козла   | 1 |
| 39 | 7.12  |  | Футбол. Повороты переступанием и прыжком   | 1 |
| 40 | 10.12 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Опорный прыжок через козла                              | 1 |
| 41 | 11.12 |  | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне                                  | 1 |
| 42 | 14.12 |  | Футбол. Выполнение ударов на точность.   | 1 |
| 43 | 17.12 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения.   | 1 |
| 44 | 18.12 |  | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).  | 1 |
| 45 | 21.12 |  | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам»                              |   |
| 46 | 24.12 |  | Опорный прыжок через козла   | 1 |

|       |                |  |  |   |
|-------|----------------|--|--|---|
| 47    | 25.12          |  | Лазанье по канату (3 м) в два и три приема                                     | 1 |
| 48    | 28.12          |  | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам»                  | 1 |
|       |                |  | <b>III – четверть -30 часа</b>   |   |
| 49    | 11.01          |  | Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг | 1 |
| 50    | 14.01          |  | Скользящий шаг   | 1 |
| 51    | 15.01          |  | Футбол. Ведения мяча   | 1 |
| 52-53 | 18.01<br>21.01 |  | Попеременный двухшажный ход  | 2 |
| 54    | 22.01          |  | Футбол. Удары по воротам на точность с 7 м.                                    | 1 |
| 55    | 25.01          |  | Попеременный двухшажный ход  | 1 |
| 56    | 28.01          |  | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом              | 1 |
| 57    | 29.01          |  | Футбол. Удары по воротам на точность с 7м.                                     | 1 |
| 58    | 1.02           |  | Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками                    | 1 |
| 59    | 4.02           |  | Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом»        | 1 |
| 60    | 5.02           |  | Футбол. Ведение мяча 5м., удар по воротам                                      | 1 |
| 61    | 8.02           |  | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка»        | 1 |
| 62    | 11.02          |  | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.                                   | 1 |
| 63    | 12.02          |  | Футбол. Ведение мяча 5м., удар по воротам                                      | 1 |
| 64    | 15.02          |  | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками           | 1 |
| 65    | 18.02          |  | Ходьба на лыжах по дистанции до 1500м.   | 1 |
| 66    | 19.02          |  | Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой                                     | 1 |
| 67    | 22.02          |  | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м. на время                          | 1 |
| 68    | 25.02          |  | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах без палок                      | 1 |
| 69    | 26.02          |  | Футбол. Удар носком.   | 1 |
| 70    | 1.03           |  | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами                | 1 |
| 71    | 4.03           |  | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками         | 1 |
| 72    | 5.03           |  | Футбол. Удары носком.  | 1 |

|    |       |  |   |   |
|----|-------|--|---|---|
| 73 | 11.03 |  | Обучение положению рук и ног при приёме и передачи мяча сверху и снизу        | 1 |
| 74 | 12.03 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах. Игра в пионербол.                       | 1 |
| 75 | 15.03 |  | Футбол. Игра по упрощенным правилам игры                                      | 1 |
| 76 | 18.03 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах , нижняя прямая подача на расстоянии 6м. | 1 |
| 77 | 19.03 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах, приём и передача после подачи партнером | 1 |
| 78 | 22.03 |  | Футбол. Удары по воротам с 5м.  | 1 |
|    |       |  | <b>IV – четверть -24 часа</b>   |   |
| 79 | 2.04  |  | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».               | 1 |
| 80 | 5.04  |  | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».                                     | 1 |
| 81 | 8.04  |  | Футбол. Выполнение ударов на точность ворота партнеру с разбега на точность   | 1 |
| 82 | 9.04  |  | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».                | 1 |
| 83 | 12.04 |  | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».                                   | 1 |
| 84 | 15.04 |  | Футбол. Техника игры вратаря  | 1 |
| 85 | 16.04 |  | Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»              | 1 |
| 86 | 19.04 |  | Игры: «Пустое место», «Невод».  | 1 |
| 87 | 22.04 |  | Футбол.. Атакующие и оборонительные действия                                  | 1 |
| 88 | 23.04 |  | Равномерный бег 6 мин.  | 1 |
| 89 | 26.04 |  | Бег по пересеченной местности   | 1 |
| 90 | 29.04 |  | Футбол. Удары по воротам  | 1 |
| 91 | 30.04 |  | Спринтерский бег.   | 1 |
| 92 | 6.05  |  | Бег на результат 30м.,60м.  | 1 |
| 93 | 7.05  |  | Футбол. Подвижная игра. «Гонка мячей по кругу»                                | 1 |
| 94 | 13.05 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги»   | 1 |
| 95 | 14.05 |  | Прыжок в длину с места  | 1 |
| 96 | 17.05 |  | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам»                 | 1 |
| 97 | 20.05 |  | Метание мяча на дальность   | 1 |
| 98 | 21.05 |  | Промежуточная аттестация. Тестирование  | 1 |

|     |       |  |   |   |
|-----|-------|--|---|---|
| 99  | 24.05 |  | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам» | 1 |
| 100 | 27.05 |  | Метание мяча на дальность                                     | 1 |
| 101 | 28.05 |  | Кросс 1 км  | 1 |
| 102 | 29.05 |  | Футбол. Подвижная игра «Мини – футбол по упрощенным правилам» | 1 |

## 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

## 9. Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение.

Дополнительная литература:

Учебно-информационные ресурсы

| Электронный адрес   | Название сайта   |
|---|--|
| <a href="http://www.school.edu.ru">http:// www.school.edu.ru</a>  | Федеральный российский общеобразовательный портал                                  |
| <a href="http://www.edu.ru">http:// www.edu.ru</a>  | Федеральный портал «Российское образование»  |
| <a href="http://www.km.ru">http:// www.km.ru</a>  | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»   |
| <a href="http://www.uroki.ru">http:// www.uroki.ru</a>  | Образовательный портал «Учеба»   |
| <a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http:// www.uroki.net/docfizcult. htm</a>                         | Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей).  |
| <a href="http://www.courier.com.ru">http:// www.courier.com.ru</a>  | Электронный журнал «Курьер образования»  |
| <a href="http://www.vestnik.edu.ru">http:// www.vestnik.edu.ru</a>  | Электронный журнал «Вестник образования»   |
| <a href="http://www.1september.ru">http:// www.1september.ru</a>  | Издательский дом «1 сентября»  |
| <a href="http://www.sovsportizdat.ru/">http:// www.sovsportizdat.ru/</a>  | Издательский дом «советский спорт»   |
| <a href="http://teacher.fio.ru::">http://teacher.fio.ru::</a>   | Федерация Интернет-образования   |
| <a href="http://www.russiatourism.ru/">http:// www.russiatourism.ru/</a>  | Федеральное агенство по туризму (Ростуризм) <a href="http://www.">http:// www.</a> |
| <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>   | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре       |
| <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>                            | Научно – теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»              |
| <a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a>   | Министерство спорта , туризма и молодежной политики Российской Федерации           |
| <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http:// www. fizkulturavshkole.ru</a>                                 | Сайт «Физическая культура в школе»   |
| <a href="http://www.skola-press.ru">http:// www.skola-press ru</a>  | Журнал «Физическая культура в школе»   |
| <a href="http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html">http://federalbook. ru/projects/sport/sport. html</a> | Федеральный справочник «Спорт России».   |
|   |  |
|   |  |

## 10. Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся.

Мониторинга физического развития обучающихся включает в себя ряд тестов по оценке физической подготовленности, разработанных специалистами в ходе реализации проекта «Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры» в рамках Федеральной целевой программы развития образования в 2009году.

Для проведения сравнительного анализа тестирование проводится учителем физической культуры общеобразовательного учреждения в начале и в конце учебного года. В дальнейшем при помощи таблиц ( с нормативами, различающимися в зависимости от пола и возраста ребенка) можно оперативно проанализировать данные физического развития обучающегося за разные годы обучения в школе. Интегральная оценка физической подготовленности обучающегося на основании результатов всех проведенных тестов выставляется учителем физической культуры.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательных учреждений взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана Всероссийским научно – исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК). Оценка физического развития обучающихся 7-11 лет проводится согласно следующим нормативам.



**Бег на 30м., сек .**

**Мальчики**

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев | Уровень физической подготовленности |                  |         |                  |            |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------|---------|------------------|------------|
|                             | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний | Ниже<br>среднего | Низкий     |
|                             | 100% и выше                         | 85-99%           | 70-84%  | 51-69%           | 50% и ниже |
|                             | 5 баллов                            | 4 балла          | 3 балла | 2 балла          | 1 балл     |
| 7,0-7,5                     | 5,6 и ниже                          | 5,7-6,1          | 6,2-6,7 | 6,8-7,4          | 7,5 и выше |
| 7,6-7,11                    | 5,5 и ниже                          | 5,6-6,0          | 6,1-6,6 | 6,7-7,3          | 7,4 и выше |
| 8,0-8,5                     | 5,4 и ниже                          | 5,5-5,8          | 5,9-6,3 | 6,4-7,0          | 7,1 и выше |
| 8,6-8,11                    | 5,3 и ниже                          | 5,4-5,8          | 5,9-6,3 | 6,4-6,9          | 7,0 и выше |
| 9,0-9,5                     | 5,1 и ниже                          | 5,2-5,6          | 5,7-6,1 | 6,2-6,7          | 6,8 и выше |
| 9,6-9,11                    | 5,1 и ниже                          | 5,2-5,6          | 5,6-6,0 | 6,1-6,6          | 6,7 и выше |
| 10,0-10,5                   | 5,0 и ниже                          | 5,1-5,4          | 5,5-5,9 | 6,0-6,5          | 6,6 и выше |
| 10,6-10,11                  | 5,0 и ниже                          | 5,1-5,4          | 5,5-5,8 | 5,9-6,4          | 6,5 и выше |

**Бег на 30м., сек .**

**Девочки**

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев | Уровень физической подготовленности |                  |         |                  |            |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------|---------|------------------|------------|
|                             | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний | Ниже<br>среднего | Низкий     |
|                             | 100% и выше                         | 85-99%           | 70-84%  | 51-69%           | 50% и ниже |
|                             | 5 баллов                            | 4 балла          | 3 балла | 2 балла          | 1 балл     |
| 7,0-7,5                     | 6,0 и ниже                          | 6,1-6,5          | 6,6-7,0 | 7,1-7,7          | 7,8 и выше |
| 7,6-7,11                    | 5,8 и ниже                          | 5,9-6,3          | 6,4-6,7 | 6,8-7,5          | 7,6 и выше |
| 8,0-8,5                     | 5,6 и ниже                          | 5,7-6,0          | 6,1-6,5 | 6,6-7,2          | 7,3 и выше |
| 8,6-8,11                    | 5,5 и ниже                          | 5,6-5,9          | 6,0-6,4 | 6,5-7,1          | 7,2 и выше |
| 9,0-9,5                     | 5,3 и ниже                          | 5,4-5,8          | 5,9-6,3 | 6,4-6,9          | 7,0 и выше |
| 9,6-9,11                    | 5,3 и ниже                          | 5,4-5,7          | 5,8-6,2 | 6,3-6,8          | 6,9 и выше |
| 10,0-10,5                   | 5,2 и ниже                          | 5,3-5,6          | 5,7-6,0 | 6,1-6,5          | 6,6 и выше |
| 10,6-10,11                  | 5,2 и ниже                          | 5,3-5,6          | 5,7-6,0 | 6,1-6,5          | 6,6 и выше |

**Бег на 1000м., мин и сек .**

**Мальчики**

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев | Уровень физической подготовленности |                  |           |                  |             |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------|-----------|------------------|-------------|
|                             | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний   | Ниже<br>среднего | Низкий      |
|                             | 100% и выше                         | 85-99%           | 70-84%    | 51-69%           | 50% и ниже  |
|                             | 5 баллов                            | 4 балла          | 3 балла   | 2 балла          | 1 балл      |
| 7,0-7,5                     | 6,0 и ниже                          | 6,01-6,34        | 6,35-7,09 | 7,10-7,55        | 7,56 и выше |
| 7,6-7,11                    | 5,50 и ниже                         | 5,51-6,25        | 6,26-7,0  | 7,01-7,45        | 7,46 и выше |
| 8,0-8,5                     | 5,35 и ниже                         | 5,36-6,08        | 6,09-6,41 | 6,42-7,25        | 7,26 и выше |
| 8,6-8,11                    | 5,25 и ниже                         | 5,26-5,58        | 5,59-6,31 | 6,32-7,15        | 7,16 и выше |
| 9,0-9,5                     | 5,20 и ниже                         | 5,21-5,53        | 5,54-6,26 | 6,27-7,10        | 7,11 и выше |
| 9,6-9,11                    | 5,10 и ниже                         | 5,11-5,43        | 5,44-6,16 | 6,17-7,0         | 7,01 и выше |
| 10,0-10,5                   | 5,05 и ниже                         | 5,06-5,38        | 5,39-6,11 | 6,12-6,55        | 6,56 и выше |
| 10,6-10,11                  | 4,55 и ниже                         | 4,56-5,28        | 5,29-6,01 | 6,02-6,45        | 6,66 и выше |

**Бег на 1000м., мин.и сек .**

**Девочки**

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев | Уровень физической подготовленности |                  |           |                  |             |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------|-----------|------------------|-------------|
|                             | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний   | Ниже<br>среднего | Низкий      |
|                             | 100% и выше                         | 85-99%           | 70-84%    | 51-69%           | 50% и ниже  |
|                             | 5 баллов                            | 4 балла          | 3 балла   | 2 балла          | 1 балл      |
| <b>7,0-7,5</b>              | 6,10 и ниже                         | 6,11-6,45        | 6,46-7,20 | 7,21-7,59        | 8,00 и выше |
| <b>7,6-7,11</b>             | 6,00 и ниже                         | 6,01-6,35        | 6,36-7,0  | 7,01-7,49        | 7,50 и выше |
| <b>8,0-8,5</b>              | 5,55 и ниже                         | 5,56-6,28        | 6,29-7,01 | 7,02-7,45        | 7,46 и выше |
| <b>8,6-8,11</b>             | 5,47 и ниже                         | 5,48-6,20        | 6,21-6,53 | 6,54-7,37        | 7,38 и выше |
| <b>9,0-9,5</b>              | 5,45 и ниже                         | 5,46-6,18        | 6,19-6,51 | 6,52-7,35        | 7,36 и выше |
| <b>9,6-9,11</b>             | 5,38 и ниже                         | 5,39-6,11        | 6,12-6,44 | 6,45-7,28        | 7,29 и выше |
| <b>10.0-10,5</b>            | 5,35 и ниже                         | 5,36-6,08        | 6,09-6,41 | 6,42-7,25        | 7,26 и выше |
| <b>10,6-10,11</b>           | 5,26и ниже                          | 5,27-5,59        | 6,00-6,32 | 6,33-7,16        | 7,17 и выше |

**Подтягивание на перекладине, раз**

**Мальчики**

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев | Уровень физической подготовленности |                  |         |                  |            |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------|---------|------------------|------------|
|                             | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний | Ниже<br>среднего | Низкий     |
|                             | 100% и<br>выше                      | 85-99%           | 70-84%  | 51-69%           | 50% и ниже |
|                             | 5 баллов                            | 4 балла          | 3 балла | 2 балла          | 1 балл     |
| <b>7,0-7,5</b>              | 4 и ниже                            | 3                | 2       | 1,5              | 1 и выше   |
| <b>7,6-7,11</b>             | 5 и ниже                            | 4                | 3       | 2                | 1 и выше   |
| <b>8,0-8,5</b>              | 5 и ниже                            | 4                | 3       | 2                | 1 и выше   |
| <b>8,6-8,11</b>             | 6 и ниже                            | 5                | 3-4     | 2                | 1 и выше   |
| <b>9,0-9,5</b>              | 6 и ниже                            | 5                | 4       | 2-3              | 1 и выше   |
| <b>9,6-9,11</b>             | 7 и ниже                            | 5-6              | 4       | 2-3              | 1 и выше   |
| <b>10.0-10,5</b>            | 7 и ниже                            | 6                | 4-5     | 2-3              | 1 и выше   |
| <b>10,6-10,11</b>           | 8 и ниже                            | 6-7              | 5       | 2-4              | 1 и выше   |

**Подъём туловища за 30 сек., раз**

**Девочки**

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев | Уровень физической подготовленности |                  |         |                  |            |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------|---------|------------------|------------|
|                             | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний | Ниже<br>среднего | Низкий     |
|                             | 100% и выше                         | 85-99%           | 70-84%  | 51-69%           | 50% и ниже |
|                             | 5 баллов                            | 4 балла          | 3 балла | 2 балла          | 1 балл     |
| <b>7,0-7,5</b>              | 15 и ниже                           | 13-14            | 11-12   | 8-10             | 7 и выше   |
| <b>7,6-7,11</b>             | 15 и ниже                           | 14               | 12-13   | 9-11             | 8 и выше   |
| <b>8,0-8,5</b>              | 15 и ниже                           | 14               | 12-13   | 9-11             | 8 и выше   |
| <b>8,6-8,11</b>             | 16 и ниже                           | 14-15            | 12-13   | 10-11            | 9 и выше   |
| <b>9,0-9,5</b>              | 16 и ниже                           | 15               | 13-14   | 10-12            | 9 и выше   |
| <b>9,6-9,11</b>             | 17 и ниже                           | 15-16            | 13-14   | 10-12            | 9 и выше   |
| <b>10.0-10,5</b>            | 18 и ниже                           | 16-17            | 14-15   | 11-13            | 10 и выше  |
| <b>10,6-10,11</b>           | 18 и ниже                           | 17               | 15-16   | 11-14            | 10и выше   |

### Прыжок в длину с места, см.

#### Мальчики

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев | Уровень физической подготовленности |                  |         |                  |            |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------|---------|------------------|------------|
|                             | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний | Ниже<br>среднего | Низкий     |
|                             | 100% и выше                         | 85-99%           | 70-84%  | 51-69%           | 50% и ниже |
|                             | 5 баллов                            | 4 балла          | 3 балла | 2 балла          | 1 балл     |
| 7,0-7,5                     | 130 и ниже                          | 117-129          | 104-116 | 88-103           | 87 и выше  |
| 7,6-7,11                    | 140и ниже                           | 127-139          | 114-126 | 98-113           | 97 и выше  |
| 8,0-8,5                     | 145 и ниже                          | 132-144          | 119-131 | 103-118          | 102 и выше |
| 8,6-8,11                    | 155 и ниже                          | 142-154          | 129-141 | 113-128          | 112 и выше |
| 9,0-9,5                     | 158 и ниже                          | 145-157          | 132-144 | 116-131          | 115 и выше |
| 9,6-9,11                    | 162 и ниже                          | 149-161          | 136-148 | 120-135          | 119 и выше |
| 10,0-10,5                   | 166 и ниже                          | 153-165          | 141-152 | 124-139          | 123 и выше |
| 10,6-10,11                  | 175 и ниже                          | 162-174          | 150-161 | 133-148          | 132 и выше |

### Прыжок в длину с места, см.

#### Девочки

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев | Уровень физической подготовленности |                  |         |                  |            |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------|---------|------------------|------------|
|                             | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний | Ниже<br>среднего | Низкий     |
|                             | 100% и выше                         | 85-99%           | 70-84%  | 51-69%           | 50% и ниже |
|                             | 5 баллов                            | 4 балла          | 3 балла | 2 балла          | 1 балл     |
| 7,0-7,5                     | 123 и ниже                          | 111-122          | 99-110  | 85-98            | 84 и выше  |
| 7,6-7,11                    | 127и ниже                           | 115-126          | 103-114 | 88-102           | 87 и выше  |
| 8,0-8,5                     | 1432и ниже                          | 119-131          | 106-118 | 90-105           | 89 и выше  |
| 8,6-8,11                    | 138и ниже                           | 125-137          | 112-124 | 96-111           | 95 и выше  |
| 9,0-9,5                     | 140 и ниже                          | 127-139          | 114-126 | 98-113           | 97 и выше  |
| 9,6-9,11                    | 150 и ниже                          | 136-149          | 122-135 | 104-121          | 103 и выше |
| 10,0-10,5                   | 157 и ниже                          | 142-156          | 127-141 | 108-126          | 107 и выше |
| 10,6-10,11                  | 163 и ниже                          | 148-162          | 133-147 | 114-132          | 113 и выше |

## 11. Использованная литература

1. Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Авт. Сост. : В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 5-е изд. М.: Просвещение , 2012. – 128с.
2. Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
3. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008. – 114с.