Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
физической культуре
1-4 классы

Срок реализации – 4 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета	***Личностные универсальные учебные действия*** **У выпускника будут сформированы:** − учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; − ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; − способность к оценке своей учебной деятельности; − основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; − ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; − развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; − установка на здоровый образ жизни; − основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; ***Выпускник получит возможность для формирования:*** − *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;* − *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;* − *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;* − *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;* − *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.* ***Регулятивные универсальные учебные действия*** **Выпускник научится:** − принимать и сохранять учебную задачу; − планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; − учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; − осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; − оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; − адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; − различать способ и результат действия; ***Выпускник получит возможность научиться:***

	− *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;* − *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;* − *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.* ***Познавательные универсальные учебные действия*** **Выпускник научится:** − осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; − осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; − строить сообщения в устной и письменной форме; − основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); − осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; − осуществлять синтез как составление целого из частей; − строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; − осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза. ***Выпускник получит возможность научиться:*** − *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;* − *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;* − *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;* − *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;* − *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.* ***Коммуникативные универсальные учебные действия*** **Выпускник научится:** − учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; − формулировать собственное мнение и позицию; − строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; − задавать вопросы; − контролировать действия партнёра; − использовать речь для регуляции своего действия; − адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

	Выпускник получит возможность научиться: *− учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;* *− продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;* *− с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;* *− задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;* *− осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;* *− адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.* **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)** ***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного*** **Выпускник научится**: − находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде; − понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; − использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения; − ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках. ***Выпускник получит возможность научиться:*** *− использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;* *− работать с несколькими источниками информации;* *− сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.* ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации*** **Выпускник научится:** − пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно; − соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую; − формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод; − составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос. ***Выпускник получит возможность научиться:*** *− делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.* ***Работа с текстом: оценка информации*** **Выпускник научится:** − высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

	− участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. ***Выпускник получит возможность научиться:*** − *сопоставлять различные точки зрения;* − *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;* − *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.* ***Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)*** ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером*** **Выпускник научится:** − использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку); **Выпускник научится:** − вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию; − владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов; − рисовать изображения на графическом планшете; − сканировать рисунки и тексты. *Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.* ***Обработка и поиск информации*** **Выпускник научится:** − подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты); − пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; − искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); − заполнять учебные базы данных. − *Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.* ***Создание, представление и передача сообщений*** **Выпускник научится:** − создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;

	− готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; − создавать диаграммы, планы территории и пр.; *Выпускник получит возможность научиться:* − *представлять данные;* ***Планирование деятельности, управление и организация*** **Выпускник научится:** − определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения. *Выпускник получит возможность научиться:* − *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы.* — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. **Предметные результаты** (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - характеризовать назначение утренней зарядки, финзкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). *Выпускник получит возможность научиться:* - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. <u>Способы физкультурной деятельности</u> **Выпускник научится:** - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие сорев-

	нования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. *Выпускник получит возможность научиться:* - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. <u>Физическое совершенствование</u> **Выпускник научится:** - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. *Выпускник получит возможность научиться:* - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - плавать, в том числе спортивными способами; - выполнять передвижения на лыжах.
Содержание учебного предмета.	**Знания о физической культуре** **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Способы физкультурной деятельности** **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Физическое совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность[1].** **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. 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 вперёд 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. **Лёгкая 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.

[1] Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. **Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. **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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. **Общеразвивающие упражнения** **На материале гимнастики с основами акробатики** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

	На материале лёгкой 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 поочерёдно. 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 вперёд (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 двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. **На материале плавания** Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Таблица
распределения часов по классам

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов				Рабочая программа
		Класс				
		1	**2**	**3**	**4**	
	Количество часов в неделю	3	3	3	3	3
1	**Знания о физической культуре:**	**5**	**5**	**5**	**6**	**21**
1	Физическая культура	1	1	1	3	6
2	Из истории физической культуры	1	1	1	1	4
3	Физические упражнения	3	3	3	2	11
2	**Способы физкультурной деятельности:**	**5**	**5**	**15**	**16**	**41**
1	Самостоятельные занятия	1	1	6	5	13
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	5	7	14
3	Самостоятельные игры и развлечения	3	3	4	4	14
3	**Физическое совершенствование:**	**89**	**92**	**82**	**80**	**343**
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	5	6	5	21
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	78	82	72	72	304
3	Общеразвивающие упражнения	6	5	4	3	18
4	**Всего:**	**99**	**102**	**102**	**102**	**405**

Тематическое распределение часов по классам

Содержание учебного предмета	Количество часов								
	Рабочая программа	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Кол-во часов	Номера уроков	Кол-во часов	Номера уроков	Кол-во часов	Номера уроков	Кол-во часов	Номера уроков
Знания о физической культуре	**21**	**5**		**5**		**5**		**6**	
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.	6	1	1	1	2	1	1	3	1,49,84
Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	4	1	82	1	50	1	32	1	32
Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	11	3	31,49,85	3	32,49,82	3	35,51,93	2	35,96
Способы физкультурной деятельности	**41**	**5**		**5**		**15**		**16**	

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).	13	1	4	1	9	6	4,50,54, 84,88,90	5	4,50,60,88, 90
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.	14	1	97	1	51	5	38,66,69, 96,99	7	38,54,57,66, 69,81,99
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	14	3	45,50,88	3	41,86,96	4	41,57,81,8 7	4	41,51,87,93
Физическое совершенствование	343	89		92		82		80	
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	21	5	7,41,51,81,91	5	14,27,31, 52,79	6	18,44,47, 60,63,86,	5	7,44,47,63, 86
Спортивно-оздоровительная деятельность	304	78		82		72		72	
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев ку-	48	11	16,17,18,19,20, 21,22,23,24,25, 27	10	16,17,18,19, 20,21,22,23, 24,25,	13	16,17,19,20, 21,22,23,25, 26,27,28,29, 30	14	16,17,18,19, 20,21,22,23 ,24,26,27,28, 29,30

вырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. 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 вперёд 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.									
„Лёгкая 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.	58	14	2,3,5,6,8,9,11, 12,13,14,15,92, 93,99	15	1,3,4,5,6,7,10, 11,12,97,98,9 9,100,101	14	2,3,5,6,7,8 ,9,10,12, 13,14,15, 36,37	15	2,3,5,6,8,9, 10,12,13,14, 15,36,37, 101,102
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	95	26	52,55,56,58,59, 60,61,62,63,64, 65,66,67,68,69, 70,71,72,73,74, 75,76,77,78,79, 80	27	53,54,56,57, 58,59,60 ,61,62, 63,64,65 , 66,67,68 ,69,70, 71,72,73 ,74,75, 76,77,78 ,80,81	21	52,53,55, 56,58,59, 61,62,64, 65, 67,68,70, 71,72,73, 74,75,76, 77, 78	21	52,53,55,56, 58,59,61,62, 64,65,67,68, 70,71,72,73, 74,75,76,77, 78

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	4	1	98	1	102	1	101	1	100
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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	100	26	28,29,30, 32,33,34,35,36, 37,38,39,40,42, 43,44,46,47,48, 83,84,,86,87,89 ,90,95,96	30	28,29,30,33, 34,35,36,37 ,38,39,40,42, 43, 44,45,46,47 ,48,83,84,85, 87,88,89,90, 91,92,93,94, 95	23	33,34, 39,40,42,4 3, 45,46,48 ,49,79,80 ,82,83,85, 89,91,92, 94,95,97, 98,100	21	33,34,39,40, 42,43,45,46, 48,79,80,82, 83,85,89,91, 92,94,95,97, 98
Общеразвивающие упражнения	18	6		5		4		3	

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. **На материале лёгкой 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 поочерёдно. 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)			10,26,53,54,57, 94		8,13,15,24,26		11,24,31, 102		11,25,31

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 вперёд (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-трёх 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.									
ИТОГО	**405**	**99**		**102**		**102**		**102**	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

Содержание курса	Тематическое планирование
Знания о физической культуре 5час.	
Физическая культура -1час.	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.
Из истории физической культуры-1час.	
История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.
Физические упражнения -3час.	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств
Способы физкультурной деятельности-5час.	
Самостоятельные занятия -1час.	
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч)	
Измерение длины и массы тела.	Измерение длины и массы тела.
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование -89час.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность -5час.	
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки

Комплексы физических упражнений для физкультминуток Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Комплексы физических упражнений для физкультминуток Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность-78час.	
Гимнастика с основами акробатики . -11час.	
Организующие команды и приёмы: – строевые действия в шеренге и колонне; – выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения:* – упоры – седы – упражнения в группировке – перекаты *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы,перемахи. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. передвижение по гимнастической стенке.	*Организующие команды и приёмы:* – строевые действия в шеренге и колонне; – выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения:* – упоры – седы – упражнения в группировке – перекаты *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы,перемахи. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. передвижение по гимнастической стенке.
Легкая атлетика -14час.	
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	*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

– высоту – спрыгивание и запрыгивание. *Метание:* – малого мяча в вертикальную цель – малого мяча на дальность.	– в длину – высоту – спрыгивание и запрыгивание. *Метание:* – малого мяча в вертикальную цель малого мяча на дальность.
Лыжные гонки -26час.	
– передвижение на лыжах – повороты – спуски – подъёмы _ орможение. Плавание. *Подводящие упражнения:вхождение в воду* ; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.	– передвижение на лыжах – повороты – спуски – подъёмы – торможение. Плавание. *Подводящие упражнения:вхождение в воду* ; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.
Подвижные и спортивные игры-26час.	
На материале гимнастики с основами акробатики: – игровые задания с использованием строевых упражнений – упражнений на внимание – силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* – прыжки – бег – метания и броски – упражнения на координацию – выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:*	*На материале гимнастики с основами акробатики:* – игровые задания с использованием строевых упражнений – упражнений на внимание – силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* – прыжки – бег – метания и броски – упражнения на координацию – выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* – эстафеты в передвижении на лыжах

– эстафеты в передвижении на лыжах – упражнения на выносливость и координацию *На материале спортивных игр:* – *Футбол:* удар по неподвижно мячу *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов	– упражнения на выносливость и координацию *На материале спортивных игр:* – *Футбол:* удар по неподвижно мячу *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. – *Волейбол:* подбрасывание мяча; передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
Общеразвивающие упражнения-6час.	
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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах. *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. *Развитие силовых* способностей динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. – На материале лёгкой атлетики – *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений .	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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах. *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. *Развитие силовых* способностей динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. – На материале лёгкой атлетики – *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений . *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой *Развитие силовых способностей:* повторное преодоление препятствий (15-20 см); по-

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой *Развитие силовых способностей:* повторное преодоление препятствий (15-20 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком. На материале лыжных гонок *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте,), комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов, спуск с горы. – *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	вторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком. На материале лыжных гонок *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте,), комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов, спуск с горы. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

Содержание курса	Тематическое планирование
Знания о физической культуре -5час.	
Физическая культура -1час.	
Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека
Из истории физической культуры	
Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Физические упражнения -3час.	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств физическая подготовка и ее связь с развитием основных качеств.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств физическая подготовка и ее связь с развитием основных качеств.
Способы физкультурной деятельности-5час.	
Самостоятельные занятия -1час.	
Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки .	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленность-час.ю	

Измерение показателей осанки и физических качеств	Измерение показателей осанки и физических качеств.
Самостоятельные игры и развлечения -час.	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование-89час.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность5час.	
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность-82ас.	
Гимнастика с основами акробатики . -10час.	
Организующие команды и приёмы: – строевые действия в шеренге и колонне; – выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения:* – упоры – седы – упражнения в группировке – перекаты – кувырки вперёд и назад *Акробатические комбинации* *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* – висы – перемахи. *Гимнастическая комбинация.* *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.	*Организующие команды и приёмы:* – строевые действия в шеренге и колонне; – выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения:* – упоры – седы – упражнения в группировке – перекаты – кувырки вперёд и назад *Акробатические комбинации* *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* – висы – перемахи. *Гимнастическая комбинация.* *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 -15час.	
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 – высоту – спрыгивание и запрыгивание. *Броски:* – большого мяча (1 кг) на дальность разными способами *Метание:* – малого мяча в вертикальную цель малого мяча на дальность	*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 – высоту – спрыгивание и запрыгивание. *Броски:* – большого мяча (1 кг) на дальность разными способами *Метание:* – малого мяча в вертикальную цель малого мяча на дальность
Лыжные гонки 27	
Передвижение на лыжах Повороты Спуски Подъемы Торможение Плавание1ч.	Передвижение на лыжах Повороты Спуски Подъемы Торможение Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду ; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.	*Подводящие упражнения: вхождение в воду* ; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.
На материале гимнастики с основами акробатики: – игровые задания с использованием строевых упражнений – упражнений на внимание – силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой 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; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	*На материале гимнастики с основами акробатики:* – игровые задания с использованием строевых упражнений – упражнений на внимание – силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой 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; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. –
Общеразвивающие упражнения 5ч.	
На материале гимнастики с основами акробатики *Развитие гибкости:* наклоны 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	На материале гимнастики с основами акробатики *Развитие гибкости:* наклоны 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.

передвижениях. *Развитие координации:* ходьба по 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). *Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы);подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочерёдно на правой и на левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). На материале лёгкой 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 поочерёдно – *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, , с бегом режиме большой интенсивности. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20	*Развитие координации:* ходьба по 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). *Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы);подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочерёдно на правой и на левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). На материале лёгкой 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 поочерёдно – *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, , с бегом режиме большой интенсивности. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); 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 ори-

см); 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; – *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	ентиров, 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; – *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс

Содержание курса	Тематическое планирование
Знания о физической культуре -5час.	
Физическая культура -1час.	
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Из истории физической культуры -1час.	
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,гибкости, равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,гибкости, равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности-15час.	
Самостоятельные занятия -6час.	
Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью- ***5***час.	

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения -4час.	
Игры и развлечения в зимнее время года Игры и развлечения в летнее время года	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование -82час.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность-6час.	
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность-72час.	
Гимнастика с основами акробатики -13час.	
Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатическая комбинациия*: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. *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	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатическая комбинация*: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. *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.

движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. *Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла. *упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла. *упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Легкая атлетика -14час.	
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.	*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 -21час.	
Передвижение на лыжах Повороты Спуски Подъемы	Передвижение на лыжах Повороты Спуски Подъемы

Торможение Плавание .Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.	Торможение Плавание .Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.
Подвижные и спортивные игры . -23час.	
На материале гимнастики с основами акробатики: – игровые задания с использованием строевых упражнений – упражнений на внимание – силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой 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*; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов	*На материале гимнастики с основами акробатики:* – игровые задания с использованием строевых упражнений – упражнений на внимание – силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой 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*; 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
Общеразвивающие упражнения-4час.	

На материале гимнастики с основами акробатики *Развитие гибкости:* комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах *Развитие координации:* жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключения внимания и контроля с одним звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. *Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений(в постановке головы, плеч, позвоночного столба). *Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочерёдно на правой и на левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). **На материале легкой атлетики** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* 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. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 метров. *Развитие силовых способностей:* передача набитого мяча	**На материале гимнастики с основами акробатики** *Развитие гибкости:* комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах *Развитие координации:* жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на переключения внимания и контроля с одним звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. *Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений(в постановке головы, плеч, позвоночного столба). *Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочерёдно на правой и на левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). **На материале легкой атлетики** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* 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. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 метров. *Развитие силовых способностей:* передача набитого мяча (1кг) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

(1кг) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. **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 *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 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 *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

Содержание курса	Тематическое планирование
Знания о физической культуре -6час.	
Физическая культура -3час.	
Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Организация мест занятий, подбор одежды,обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры -1час.	
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения -2ас.	
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений
Способы физкультурной деятельности -16час.	
Самостоятельные занятия -5час.	
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью -7час.	
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
Самостоятельные игры и развлечения -4час.	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование -80час.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность -5час.	
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток Гимнастика для глаз. Комплексы дыхательных упражнений Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток Гимнастика для глаз. Комплексы дыхательных упражнений Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки
Спортивно-оздоровительная деятельность-72ас.	
Гимнастика с основами акробатики -14час.	
Организующие команды и приёмы: – строевые действия в шеренге и колонне; – выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения:* – стойка на лопатках – кувырки вперёд и назад – гимнастический мост *Акробатическая комбинация*) 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. *Гимнастическая комбинация.* 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. *Гимнастические упражнения прикладного характера:*	*Организующие команды и приёмы:* – строевые действия в шеренге и колонне; – выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения:* – стойка на лопатках – кувырки вперёд и назад – гимнастический мост *Акробатическая комбинация*) 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. *Гимнастическая комбинация.* 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. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* – прыжки со скакалкой

– прыжки со скакалкой – передвижение по гимнастической стенке. преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* – висы – перемахи *Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла	– передвижение по гимнастической стенке. преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* – висы – перемахи *Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла
Легкая атлетика -15час.	
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 – высоту – спрыгивание и запрыгивание. *Броски:* – большого мяча (1 кг) на дальность разными способами *Метание:* – малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	*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 – высоту – спрыгивание и запрыгивание. *Броски:* – большого мяча (1 кг) на дальность разными способами *Метание:* – малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Передвижение на лыжах Повороты Спуски Подъемы Торможение Плавание Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.	Передвижение на лыжах Повороты Спуски Подъемы Торможение Плавание Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.
На материале гимнастики с основами акробатики: – игровые задания с использованием строевых упражнений – упражнений на внимание – силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой 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.	**Подвижные и спортивные игры-21**час.*На материале гимнастики с основами акробатики:* – игровые задания с использованием строевых упражнений – упражнений на внимание – силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов	– *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов
Общеразвивающие упражнения 3-час.	
На материале гимнастики с основами акробатики *Развитие гибкости:* индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации*: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей:* лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. **На материале легкой атлетики** *Развитие координации:* прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* 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 повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);	На материале гимнастики с основами акробатики *Развитие гибкости:* индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации*: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей:* лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. **На материале легкой атлетики** *Развитие координации:* прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* 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 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:* метание набивных мячей (1-2

бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:* метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.	кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два (три) раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	8.8 и более 7,3 6,9 6,7	7.8-6.5 7,0-6,0 6,7-5,9 6,5-5,8	5,6 и менее 5,7 5,4 5,3	10.4 и более 7,8 7,4 6,8	9.1-7.3 7,2-6,2 6.8-6.1 6,5-5,8	6.0 и менее 5,9 5,5 5,3
Координационные	Челночный бег 3х10, с	7 8 9 10	13.0 и более 11.2 10,3 10.3	11.7-10,3 10,4-9,5 9,9-9,3 9,7-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	15.8 и более 11,6 11.3 10,4	13.7-10,6 10,8-10,1 10,5-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	94 и менее 109 110 117	108-129 123-144 124-145 133-156	143 и более 158 159 172	90 и менее 100 97 114	110-115 114-135 111-132 130-153	125 и более 149 146 169
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-874 800-950 850-1000 900-1050	1001 и более 1150 1200 1250	474 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	0 0 0 0	2-3 2-3 2-4 2-4	4 4 5 5	—		

Демонстрировать:

Физические способ-ности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х10 м, с	11,0	11,5