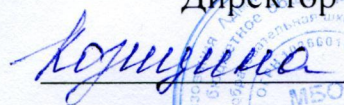


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
Ржевского городского округа

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №5

 /Козицина О.Е.

Приказ № 219/03-02

« 02 » сентября 2019 г.

Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура»
Для 1-4 классов
начальное общее образование

Составитель:

Ичитовкина Е.Л.

2019-2020 учебный год

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 (в редакции от 31.12.2015г.)
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
- С требованиями Основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом директора от 02.09.2019г
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189.
- Положение о рабочих программах МБОУ СОШ № 5.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю- 33 учебных недели (66 ч. в год) и по 2 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (68 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2ч в неделю).

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана 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, её 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.

ІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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».

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 техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и 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;

получит представление о плавании, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

III. 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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.

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

Плавание. Общее представление о подводных упражнениях: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног, о проплывании 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 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и

контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно 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 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 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.

На материале плавания

Иметь представление о проплывании отрезков на ногах, держась за доску; о скольжении на груди с задержкой дыхания; о проплывании отрезков одним из способов плавания.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

1 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
гимнастика	12
легкая атлетика	25
подвижные и спортивные игры	15
лыжная подготовка	14
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
3. Теоретические знания	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	66

2 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
гимнастика	11
легкая атлетика	22
подвижные и спортивные игры	21
лыжная подготовка	14
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
3. Теоретические знания	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

3 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
гимнастика	14
легкая атлетика	23
подвижные и спортивные игры	17
лыжная подготовка	14
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
3. Теоретические знания	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

4 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность гимнастика легкая атлетика подвижные и спортивные игры лыжная подготовка общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков 14 23 17 14
3. Теоретические знания	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

Критерии и нормы оценивания знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

В 1-4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, к-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места	165-155	136-154	125-135	148-157	131-147	120-130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 60м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м	4,3	5,00	5,30	5,00	5,40	6.30

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

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

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

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

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7
---	---	---	---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс						
№ урока	Тема урока	Кол-во час.	Элементы содержания	По плану	По факту	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «легкая атлетика» (11 часов)						
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств			
2	Легкоатлетические упражнения	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.			
3	Бег с изменением направления, ритма, темпа	1	Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.			
4	Бег с ускорение 30 м.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств			
5	Бег с ускорение 60 м.	1	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств			
6	Прыжок в длину с места.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с			

			продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.			
7	Прыжок в длину с места.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств			
8	Метание малого мяча в цель.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания в вертикальную цель. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. 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)			
9	Метание малого мяча в цель	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			
10	Метание малого мяча в цель	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			
11	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Равномерный бег 3 минуты. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
Раздел «Подвижные игры» (7 часов)						
12	Техника безопасности во время занятий играми	1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов». Умение организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.			
13	Передача мяча в парах.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей			
14	Ловля и передача мяча.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных			

			способностей			
15	Ловля и передача мяча	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей			
16	Игра «Гонка мяча по кругу».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мяча по кругу». Развитие координационных способностей			
17	Игра «Перестрелка».	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
18	Развитие координационных способностей	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей			

Раздел «Гимнастика» (12 часов)

19	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Развитие координационных способностей.			
20	Строевые упражнения	1	Организующие команды и приёмы. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Жонглирование малыми предметами			
21	Группировка. Перекаты в группировке	1	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упражнения в группировке. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Жонглирование малыми предметами. Понятие гибкость. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
22	Группировка. Перекаты в группировке	1	Основная стойка, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Название основных гимнастических снарядов			

23	Развитие координационных способностей	1	Основная стойка, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Комплексы дыхательных упражнений			
24	Развитие координационных способностей. 29.11	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.			
25	Упоры и седы.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Упоры и седы. Игра «Не урони мешочек». Профилактика нарушений осанки. 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 полушагаты на месте			
26	Упоры и седы. Игра «Не урони мешочек».	1	Основная стойка, 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 полушагаты на месте Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Упоры и седы. Игра «Не урони мешочек». Профилактика нарушений осанки.			
27	Упражнения на равновесия	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Гимнастические упражнения прикладного характера. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Равновесие – физическое качество.			
28	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Гимнастические упражнения прикладного характера.			

			Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей			
29	Лазание по гимнастической стенке	1	Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Гимнастика для глаз.			
30	Лазание по гимнастической стенке.	1	Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей			
Раздел «Лыжная подготовка» (14 часов)						
31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Инструктаж по ТБ. Переноска лыж, передвижение в колонне с лыжами. Выполнение команд: «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «На лыжи становись». Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком). Развитие координационных движений.			
32	Ступающий шаг	1	Передвижение на лыжах Передвижение ступающим шагом. Игра «На буксире». Комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела. Развитие координационных движений. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах			
33	Ступающий шаг	1	Передвижение на лыжах Передвижение ступающим шагом. Игра «На буксире». Развитие координационных движений			
34	Ступающий шаг	1	Передвижение на лыжах Передвижение ступающим шагом. Игра «На буксире». Развитие координационных движений. Прохождение тренировочных дистанций.			
35	Прохождение дистанции	1	Передвижение на лыжах Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции. Игра «На буксире». Развитие координационных движений. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями			
36	Скользкий шаг	1	Передвижение на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов Передвижение скользящим шагом. Скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов. Игра «Кто дальше прокатится». Прохождение дистанции. Развитие координационных движений			

37	Скользящий шаг	1	Передвижение на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Передвижение скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится». Прохождение дистанции. Развитие координационных движений			
38	Скользящий шаг	1	Передвижение на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Передвижение скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится». Прохождение дистанции. Развитие координационных движений			
39	Скользящий шаг. Прохождение дистанции.	1	Передвижение на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Передвижение скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится». Прохождение дистанции. Развитие координационных движений Ходьба на лыжах как способ передвижения человека.			
40	Повороты на месте и в движении переступанием: «Солнышко».	1	Повороты на месте и в движении переступанием: «Солнышко». Прохождение дистанции «Змейкой». Развитие координационных движений			
41	Повороты на месте и в движении переступанием: «Солнышко». Прохождение дистанции «Змейкой».	1	Повороты на месте и в движении переступанием: «Солнышко». Прохождение дистанции «Змейкой». Развитие координационных движений			
42	Спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим и скользящим шагом.	1	Спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Игра «Попади в ворота». Развитие координационных движений			
43	Спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим и скользящим шагом.	1	Спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Игра «Попади в ворота». Развитие координационных движений			
44	Торможение падением. Игра «Попади в ворота».	1	Спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Игра «Попади в ворота». Развитие координационных движений			

Раздел «Подвижные и спортивные игры» (8 часов)

45	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			
46	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра			

			«Выстрел в небо». Развитие координационных способностей			
47	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей			
48	Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	1	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей			
49	Ведение мяча на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей			
50	Ведение мяча на месте.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей			
51	Ведение мяча на месте.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей			
52	Ведение мяча на месте.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей			
Раздел «Легкая атлетика» (14 часов)						
53	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	1	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей			
54	Бег на короткие дистанции	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных			

			способностей			
55	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами			
56	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств			
57	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1	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). Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>			
58	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>			
59	Равномерный бег 5 минут.	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). 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. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>			
60	Кросс 1000м.	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений, повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>			
61	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			
62	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ.			

			Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			
63	Метание набивного мяча	1	Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность			
64	Метание набивного мяча	1	Метание набивного мяча из разных положений. Броски набивного мяча на дальность разными способами.			
65	Эстафеты (резерв)	1	Равномерный бег 5 минут. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «выносливость». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.			
66	Эстафеты (резерв)	1	Равномерный бег 5 минут. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.			

2 класс						
№ урока	Тема урока	Кол-во час.	Элементы содержания	По плану	По факту	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)						
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Бег с ускорением 20 м. игра «Пятнашки».			
2	Бег с ускорением. 30 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Развитие скоростных и координационных способностей Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
3	Развитие скоростных способностей	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных. Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
4	Челночный бег. Эстафета	1	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Челночный бег. Эстафета. Развитие скоростных и координационных			

			способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
5	Прыжок в длину с места.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».. Развитие скоростных и координационных способностей. Комплексы физических упражнений физкульт-минутки			
6	Прыжок в длину с места.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
7	Метание мяча в цель	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
8	Метание мяча в цель	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м.. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
9	Метание набивного мяча	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, 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. Метание мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.			
10	Кросс 1 км.	1	Кросс 1 км. Игра «Пишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			

Раздел «Подвижные игры» (9 часов)

11	Техника безопасности во время занятий играми	1	Инструктаж по Т.Б. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Упражнения с мячом. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.			
12	Ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (корзину, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
13	Ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (корзину, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
14	Ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (корзину, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Составление режима дня.			

15	Ведение мяча. Игра «Передал - садись»	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (корзину, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
16	Ведение м Игра «Пер	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (корзину, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие силовых способностей, повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см)			
17	Ведение мяча. Игра «Мяч соседу»	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (корзину, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
18	Ведение мяча. Игра «Мяч соседу»	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (корзину, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
19	Игра «Передача мяча в колоннах»	1	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			

Раздел «Гимнастика» (11 часов)

20	Ласности во временный гимнастикой	1	ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взма- хом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стой- ках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте			
21	Строевые упражнения. Перекаты.	1	Организующие команды и приёмы. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра: «Что изменилось?» 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 полупагаты на месте. Развитие координационных способностей.			
22	Акробатические элементы (упражнения)	1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп Развитие координационных способностей.			
23	Акробатические элементы (упражнения)	1	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.			
24	Акробатические элементы (упражнения)	1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Кувырок в сторону. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Развитие координационных способностей.			
25	Акробатические элементы (упражнения)	1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие гибкости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			

26	Комплекс акробатических элементов (акробатические комбинации)	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Комплексы дыхательных упражнений			
27	Комплекс акробатических элементов (акробатические комбинации)	1	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей			
28	Комплекс акробатических элементов (акробатические комбинации)	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей			
29	Упражнения в вися. Подтягивание.	1	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
30	Упражнения в равновесии	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие координационных способностей. Гимнастика для глаз.			

Раздел «Лыжная подготовка» (14 часов)

31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)			
32	Развитие координационных способностей	1	Передвижение на лыжах. На учебном круге закрепить технику скользящего шага при передвижении на лыжах 500 м. Повторить переступание на месте с продвижением вперед. Повторить торможение палками и падение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.			
33	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Передвижение на лыжах. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода без палок с прохождением дистанции до 500 м. Прохождение ворот со спуска без палок. Провести игру на дистанцию до 50 м «Кто самый быстрый».			
34	Прохождение дистанции	1	Передвижение на лыжах. Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом с палками. Совершенствовать технику подъема способом «лесенка». Эстафеты с этапом до 20 м. Пройти дистанцию до 800 м. Прохождение тренировочных дистанций.			
35	Одновременный одношажный ход	1	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Прохождение тренировочных дистанций. Развитие координационных движений			

36	Одновременный одношажный ход	1	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Прохождение тренировочных дистанций. Развитие координационных движений			
37	Прохождение дистанции	1	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Прохождение тренировочных дистанций. Развитие координационных движений			
38	Поворот переступанием	1	Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами.			
39	Поворот переступанием в движении	1	Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами.			
40	Совмещение ходов	1	Передвижение на лыжах. Переход с хода на ход. Развитие координационных движений			
41	Прохождение дистанции	1	Передвижение на лыжах. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода (согласованность движений работы рук и ног). Пройти дистанцию до 1000 м. в среднем темпе.			
42	Спуск с горы в низкой стойке. Подъем «Лесенкой» и «Елочкой»	1	Спуск с горы в низкой стойке, подъем «Лесенкой» и «Елочкой». Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Попади в ворота». Развитие координационных движений			
43	Торможение	1	Спуск с горы в низкой стойке, подъем «Лесенкой» и «Елочкой». Торможение «Плугом». Игра «Попади в ворота». Развитие координационных движений			
44	Прохождение дистанции	1	Совершенствовать технику лыжных ходов (согласованность движений работы рук и ног). Пройти дистанцию до 1000 м. в среднем темпе. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			

Раздел «Подвижные игры» (12 часов)

45	Техника безопасности во время занятий подвижными играми	1	Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки. Преодоление полосы препятствий из 5 препятствий.			
46	Ловля и передача мяча	1	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			
47	Ловля и передача мяча	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
48	Ловля и передача мяча в движении.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
49	Ловля и передача мяча в движении.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
50	Ведение в различных направлениях.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель			

			(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
51	Ведение в различных направлениях.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
52	Ведение в различных направлениях.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
53	Броски в кольцо	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
54-55	Броски в кольцо	2	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
56	Броски в кольцо	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
Раздел «легкая атлетика» (12 часов)						
57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ			
58	Бег на короткие дистанции	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне". Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.			
59	Бег на короткие дистанции	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.			
60	Бег на короткие дистанции	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне". Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.			
61	Челночный бег 3*10 м.	1	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
62	Прыжок в длину с места	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			

63	Прыжок в длину с места	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей. 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.			
64	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5м. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. ОРУ. Эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей			
65	Метание малого мяча Метание набивного мяча.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
66	Метание малого мяча Метание набивного мяча. (Резерв)	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.			
67	Развитие выносливости. (Резерв)	1	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). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.			
68	Кроссовая подготовка. (Резерв)	1	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений, повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.			

3 класс						
№ урока	Тема урока	Кол-во час.	Элементы содержания	По плану	По факту	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «легкая атлетика» (12 часов)						
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
2	Ходьба и бег.	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств			
3	Ходьба и бег.	1	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
4	Высокий старт. Прыжки со скакалкой (учет) Равномерный бег	1	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			
5	Прыжки в длину с места	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств			
6	Прыжки в длину с места.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в			

			длина с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие физических (скоростно-силовых) качеств. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
7	Челночный бег.	1	Техника выполнения челночного бега. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
8	Челночный бег.	1	Техника выполнения челночного бега. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
9	Метание мяча с места в цель.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
10	Метание мяча.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание мяча с места на заданное расстояние. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, 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). Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.			
11	Равномерный бег до 5 мин	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы			
12	Кросс 1 км.	1	Кросс 1 км. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
Раздел «подвижные игры» (7 часов)						
13	Техника безопасности во время занятий играми	1	Инструктаж по Т.Б. Особенности физической культуры разных народов. Упражнения с мячом.			

			Составление режима дня.			
14	Ведение мяча с изменением направления	1	Ведение на месте правой и левой рукой. В движении с изменением направления. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
15	Ведение мяча с изменением скорости	1	Ведение на месте правой и левой рукой. В движении с изменением скорости. Игра «Передал - садись». Развитие силовых способностей, повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см)			
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
17	Броски мяча двумя руками от груди	1	Бросок мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
18	Броски мяча двумя руками от груди	1	Бросок мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.			

Раздел «гимнастика» (14 часов)

20	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Подтягивание.	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
21	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Развитие гибкости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
22	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. 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			
23	Стойка на лопатках	1	Стойка на лопатках. Комплекс упражнений на 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 Развитие координационных способностей.			
24	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			
25	«Мост» из положения лежа на спине	1	Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Комплексы дыхательных упражнений			
26	Упражнения в висе стоя и лежа. Наклон вперед с прямыми ногами.	1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей			
27	Акробатическая комбинация	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, (мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев). ОРУ. Развитие координационных способностей			
28	Акробатическая комбинация	1	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 Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей			
29	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия Упражнения в равновесии.			

			Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие координационных способностей. Гимнастика для глаз.			
30	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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.			
31	Упражнения на гимнастической стенке	1	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения в равновесии. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей			
32	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. 27.12(36)	1	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением Учить технике опорного прыжка. Закрепить висы, стоя и лежа, упоры на руках на бревне. Игры: «Белки и лиса», «Шишки, желуди, орехи».			
33	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Комплекс упражнений с обручами. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов			

Раздел «лыжная подготовка» (14 часов)

34	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)			
35	Скользкий шаг	1	Передвижение на лыжах На учебном круге закрепить технику скользящего шага при передвижении на лыжах 500 м. Повторить переступание на месте с продвижением вперед. Повторить торможение палками и падение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах			
36	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Передвижение на лыжах Ознакомить с техникой попеременного двухшажного хода без палок с прохождением дистанции до 500м. Совершенствовать технику спусков в низкой стойке без палок и подъемов способом «лесенкой». Игры: «С горы			

			в ворота»			
37	Повороты переступанием в движении	1	Закрепить технику спуска в основной и низкой стойке без палок. Учить технике поворота переступанием в движении. Пройти дистанцию до 1000м.			
38	Повороты переступанием Учет	1	Преодоление полосы препятствий разными способами передвижения на лыжах на спусках и подъемах, прохождение дистанции 500 м.			
39	Подъем «полуелочкой» Подъем ступающим шагом	1	Совершенствовать технику подъема «полуелочкой» и спуска в низкой стойке. При прохождении дистанции до 800 м уделить внимание технике отталкивания палкой. Эстафета со спуском и подъемом на склон.			
40	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода без палок с прохождением дистанции до 500м. Прохождение ворот со спуска без палок. Провести игру на дистанцию до 50 м «Кто самый быстрый».			
41	Спуски в низкой стойке	1	Прохождение дистанции до 800 м на результат. Прохождение ворот со спуска без палок. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.			
42	Попеременный двухшажный ход . Учет.	1	Передвижение на лыжах. Провести учет умений по технике попеременного двухшажного хода. Совершенствовать технику подъема способом «лесенка», торможения палками и падением. Пройти дистанцию до 800 м.			
43	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Передвижение на лыжах. Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом с палками. Совершенствовать технику подъема способом «лесенка». Эстафеты с этапом до 20 м. Пройти дистанцию до 800 м.			
44	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Передвижение на лыжах. Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом с палками. Совершенствовать технику подъема способом «лесенка». Эстафеты с этапом до 20 м. Пройти дистанцию до 800 м.			
45	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Совершенствовать скоростные качества и умения. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями			
46	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Закрепить технику передвижения попеременным двухшажным ходом (согласованность движений работы руг и ног). Совершенствовать подъем способами «лесенка», «полуелочка». Совершенствовать скоростные			

			качества и умения в эстафете с поворотами.			
47	Попеременный двухшажный ход с палками Учет	1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода (согласованность движений работы рук и ног). Пройти дистанцию до 1000 м. в среднем темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
Раздел «подвижные игры с элементами спортивных игр» (10 часов)						
48	Техника безопасности во время занятий подвижными играми	1	Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки Преодоление полосы препятствий из 5 препятствий.			
49	Ловля и передача в движении. Ведение мяча.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
50	Ловля и передача в движении. Ведение мяча.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
51	Ловля и передача в движении. Ведение мяча.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». координационных способностей			
52	Ловля и передача в треугольниках, квадратах. Ведение мяча.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
53	Ловля и передача в треугольниках, квадратах. Ведение мяча.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
54	Ловля и передача в	1	специальные передвижения без мяча;			

	треугольниках, квадратах. Ведение мяча.		ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
55	Ловля и передача в треугольниках, квадратах. Ведение мяча.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
56	Броски двумя руками от груди.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
57	Броски двумя руками от груди.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			

Раздел «легкая атлетика» (11 часов)

58	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ			
59	Прыжки в высоту с разбега	1	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств			
60	Прыжки в высоту с разбега	1	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств			
61	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств			
62	Бег на короткие дистанции	1	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей			

63	Бег на короткие дистанции	1	Бег на результат 30, 60 м., бег на дистанцию до 400 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
64	Метание мяча на дальность	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами			
65	Метание мяча на дальность Учет	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
66	Прыжки в длину.	1	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. 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			
67	Прыжки в длину. Учет	1	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
68	Бег 1000 м без учета времени Учет (резерв)	1	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Выявление работающих групп мышц. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			

4 класс						
№ урока	Тема урока	Кол-во час.	Элементы содержания	По плану	По факту	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «легкая атлетика» (11 часов)						
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ			
2	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
3	Развитие скоростных способностей	1	Высокий старт с последующим ускорением. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.			
4	Бег на результат 30,60 м.	1	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
5	Прыжок в длину с места	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			
6	Прыжок в длину с места.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов,			

			предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
7	Метание мяча на дальность.	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Измерение частоты сердечных сокращений. Во время выполнения физических упражнений.			
8	Метание мяча в цель.	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей			
9	Метание мяча в цель.	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, 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). Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей			
10	Равномерный бег до 10 минут	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.			
11	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
Раздел «подвижные игры с элементами спортивных игр» (8 часов)						
12	Техника безопасности. Ловля и передача мяча. Ведение на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации-онных способностей. История развития физической культуры и первых соревнований.			
13	Ловля и передача мяча. Ведение на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион-ных способностей. Составление режима дня.			
14	Ловля и передача мяча. Ведение на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации-онных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			

15	Ловля и передача мяча. Ведение на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие силовых способностей, повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см)			
16	Ловля и передача мяча. Ведение в движении	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			
17	Ловля и передача мяча, ведение в движении	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
18	Ловля и передача мяча, ведение в движении	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
19	Ловля и передача мяча, ведение в движении	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			
Раздел «гимнастика» (14 часов)						
20	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Подтягивание.	1	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ. Подтягивание в висе стоя и лёжа Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.			
21	Акробатические упражнения.	1	ОРУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Кувырки вперед и назад, перекаты, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось»			
22	Акробатические упражнения.	1	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Кувырки вперед и назад, перекаты, стойка на лопатках. Развитие гибкости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
23	Акробатические упражнения.	1	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Мост (с помощью). Кувырки вперед и назад, перекаты, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			
24	Акробатические упражнения.	1	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Мост (с помощью). Кувырки вперед и			

			назад, перекаты, стойка на лопатках. 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.			
25	Комплекс акробатических упражнений (акробатическая комбинация)	1	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Мост (с помощью). 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. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»			
26	Висы	1	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) Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Комплексы дыхательных упражнений			
27	Висы	1	ОРУ с предметами. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. 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 вперёд ноги. Развитие силовых качеств			
28	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие координационных способностей. Гимнастика для глаз.			
29	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие координационных способностей.			
30	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие координационных способностей. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.			
31	Опорный прыжок, техника выполнения	1	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие			

			скоростно-силовых качеств			
32	Опорный прыжок, техника выполнения. 26.12(4a) 27.12(46)	1	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
33	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Комплекс упражнений с обручами. 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).			

Раздел «лыжная подготовка» (14 часов)

34	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)			
35	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода с прохождением дистанции до 500м. Прохождение ворот со спуска без палок. Провести игру на дистанцию до 50 м «Кто самый быстрый».			
36	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение на лыжах. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода с прохождением дистанции до 500м. Прохождение ворот со спуска без палок. Провести игру на дистанцию до 50 м «Кто самый быстрый».			
37	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Совершенствовать скоростные качества и умения. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.			
38	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Совершенствовать скоростные качества и умения. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.			
39	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Совершенствовать скоростные качества и умения. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями			
40	Торможение «плугом». Прохождение дистанции.	1	Разучивание технику выполнения торможения «плугом». Совершенствовать скоростные качества и умения			
41	Торможение	1	Техника выполнения торможения «плугом».			

	«шлугом». Прохождение дистанции.		Совершенствовать скоростные качества и умения			
42	Поворот переступанием на выкате со склона	1	Техника выполнения поворота переступанием. Совершенствовать скоростные качества и умения. Прохождение тренировочных дистанций			
43	Техника выполнения одновременных ходов	1	Передвижение на лыжах Техника выполнения одновременных ходов. Спуски и подъёмы. Развитие скоростных качеств			
44	Техника выполнения одновременных ходов	1	Передвижение на лыжах Техника выполнения одновременных ходов. Спуски и подъёмы. Развитие скоростных качеств			
45	Техника выполнения одновременных ходов	1	Передвижение на лыжах Техника выполнения одновременных ходов. Спуски и подъёмы. Развитие скоростных качеств. Прохождение тренировочных дистанций.			
46	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Передвижение на лыжах. Закрепить технику передвижения попеременным двухшажным ходом (согласованность движений работы рук и ног). Совершенствовать подъем способами «лесенка», «полуелочка». Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами.			
47	Попеременный двухшажный ход с палками Учет.	1	Передвижение на лыжах. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода (согласованность движений работы рук и ног). Пройти дистанцию до 1000 м. в среднем темпе.			
Раздел «подвижные игры с элементами спортивных игр» (9 часов)						
48	Техника безопасности во время занятий подвижными играми	1	Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки. Преодоление полосы препятствий из 5 препятствий.			
49	Ловля и передача мяча в кругу	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
50	Ловля и передача мяча в кругу	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
51	Ловля и передача мяча в кругу	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
52	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			

			Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
53	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
54	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
55	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
56	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			

Раздел «легкая атлетика» (12 часов)

57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ			
58	Бег на короткие дистанции	1	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений			
59	Метание мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей			
60	Метание мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей			
61	Метание мяча.	1	Бросок теннисного мяча на дальность на			

	Бросок набивного мяча.		точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей			
62	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств			
63	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. 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			
65	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.			
66	Кросс 1км. Подвижные игры по выбору учащихся (резерв)	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Подвижные игры. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"			
67	Плавание (резерв)	1	Общее представление о подводных упражнениях: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног, о проплывании произвольным способом.			
68	Плавание (резерв)	1	Общее представление о подводных упражнениях: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног, о проплывании произвольным способом. Иметь представление о проплывании отрезков на ногах, держась за доску; о скольжении на груди с задержкой дыхания; о проплывании отрезков одним из способов плавания.			

Критерии и нормы оценивания знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

В 1-4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Козицина Ольга Евгеньевна

Действителен с 31.03.2021 по 31.03.2022