

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ИЖЕВСКА
МБОУ "СОШ № 9"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

О.Г.Иванова
Номер 1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель Центрального
Педсовета директор



Н.О. Селева

УТВЕРЖДЕНО

Директор Управления образования администрации города Ижевска



Селева Н.Ю.

Приказ № 40 от 28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей

физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональнуюдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приrostы по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс.

№ урок а	Раздел, темы уроков	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности №68,№69,№70	1
2	Бег на 30 м с высокого старта	1
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
4	Общеразвивающие упражнения	1
5	Подвижные игры	1
6	Метание малого мяча на дальность	1
7	Прыжок в длину с места	1
8	Челночный бег 3*10м	1
9	Спортивные подвижные игры. Русские народные подвижные игры	1
10	Эстафеты	1
11	Броски и ловля мяча в парах подвижные игры	1
12	Подвижные игры с мячом	1
13	Индивидуальная работа с мячом	1
14	Эстафеты с мячом	1
15	Ведение мяча на месте и в движении	1
16	Ведение мяча на месте и в движении	1
17	Подвижные игры с мячом	1
18	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1
19	Подвижные игры с мячом	1
20	ИОТ№073.Гимнастика ее возникновение и необходимость в жизни человека.Личная гигиена человека	1
21	Техника выполнения перекатов	1
22	Кувырок вперед	1
23	Элементы акробатики и гимнастические упражнения «Мостик», стойка на лопатках	1
24	Лазанье по гимнастической скамейке, стенке, перелазание	1
25	Вис на перекладине, упоры	1
26	Эстафеты с гимнастическими предметами	1
27	Прыжки через скакалку	1
28	Круговая тренировка	1

29	Вращение обруча	1
30	Эстафеты с гимнастическими предметами	1
31	Упражнения в упорах	1
32	Подвижные игры Эстафеты	1
33	ИОТ№071.Организующие команды. Организационно-методические требования	1
34	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1
35	Техника переступанием поворот вокруг пяток лыж	1
36	Техника скользящего шага на лыжах	1
37	Ступающий шаг с палками	1
38	Скользящий шаг с палками	1
39	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
40	Подъем и спуск на лыжах без палок	1
41	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1
42	Подъем и спуск на лыжах с палками	1
43	Эстафеты на лыжах	1
44	Контрольный урок по лыжной подготовке прохождения дистанции 1000м	1
45	торможение «полуплугом»	1
46	Передвижение на лыжах дистанция 2 км	1
47	Эстафеты на лыжах	1
48	Подвижные игры с мячом	1
49	Техника прыжка в высоту с разбега	1
50	Броски и ловля мяча в парах	1
51	Ведение мяча на месте и в движении	1
52	Эстафеты беговые	1
53	ИОТ №072. Подвижные игры с мячом	1
54	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	1
55	Подвижные игры с мячом	1
56	Тестирование подъема туловища из положения лежа в положения сидя за 30 сек	1
57	Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа	1
58	Эстафеты с мячом	1
59	Тестирование прыжка в длину с места	1
60	Тестирование челночного бега 3*10м	1
61	Тестирование бега 30м с высокого старта	1
62	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
63	Эстафеты беговые	1
64	Командные подвижные спортивные игры	1

65	Эстафеты беговые	1
66	Подвижные спортивные игры	1

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1 класс нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 300 м (м.с.)	1,25	1,30	1,35	1,35	1,40	1,45
Бег 500 м (м.с.)	2,20	2,35	2,45	2,35	2,50	3,00
Бег 1 км	Без учета времени					
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Метание набивного мяча (см.)	295	235	195	245	220	200
Метание меча в цель с 6м 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Подтягивание на перекладине	4	3	1	8	6	4
Ходьба на лыжах 1 км.	8,3	9,00	9,3	9,00	9,30	10,00
Многоскоки 8 прыжков (м)	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
Тестирование						
Челночный бег 3x10м	9,1	9,5	10,4	9,7	10,0	11,2
Бег 30м.	5,4	6,0	7,1	5,6	6,2	7,3
Прыжок с места	165	145	110	155	140	90
Гибкость	7	5	1	11	8	2
6-ти минутный бег	1150	950	750	950	850	550
Подтягивание	4	3	1	14	10	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс.

№ урока	Раздел, темы уроков	Количество часов
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. ИОТ № 068,069,70	1
2	Ходьба на носках и пятках.	1
3	2. Чередование ходьбы и бега.	1
4	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
5	Бег 30 метров.	1
6	Прыжок в длину с места.	1
7	Челночный бег 3х10 м.	1
8	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
9	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
10	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
11	Прыжки через скакалку.	1
12	ИОТ№ 072. Ведение мяча, передача. Эстафеты, Игра.	1
13	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1
14	Преодоление препятствий.	1
15	ОРУс мячами, ведение на месте и в движении шагом и бегом с передачей (в парах).	1
16	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
17	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
18	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
19	Подвижные игры.	1
20	Правила поведения на уроках гимнастики. ИОТ 073	1
21	Перекаты в сторону.	1
22	Кувырок вперёд.	1
23	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
24	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1
25	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
26	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
27	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
28	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
29	Полоса препятствий.	1

30	Подвижные игры.	1
31	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1
32	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
33	Подвижные игры.	1
34	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. ИОТ № 071	1
35	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
36	Передвижение скользящим шагом.	1
37	2. Спуск в основной стойке.	1
38	3. Спуск в низкой стойке.	1
39	Подъём «лесенкой».	1
40	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1
41	Торможение падением.	1
42	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
43	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
44	Совершенствование спусков и подъёmov.	1
45	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
46	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
47	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
48	История возникновения подвижных и спортивных игр.	1
49	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
50	Подвижные игры.	1
51	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
52	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
53	Подвижные игры.	1
54	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
55	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
56	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
57	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
58	Элементы спортивных игр.	1
59	Элементы спортивных игр.	1
60	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1

61	Прыжки с высоты.	1
62	Прыжок в длину с разбега.	1
63	Прыжок в высоту с разбега.	1
64	Прыжки-многоскоки.	1
65	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
66	Бег на 30 м.	1
67	Челночный бег 3x10 м.	1
68	Подвижные игры.Подведение итогов	1

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки			
	Оценки			Оценки			
	5	4	3	5	4	3	
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8	
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0	
Бег 1.000 метров	без учета времени						
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110	
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65	
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70	
Подтягивание на перекладине	5	3	1				
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10	
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26	
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36	
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	13	11	9	13	11	9	
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс.

№ урок а	Раздел, темы уроков	Количество часов
1	ИОТ № 068,069,070 .Правила утренней зарядки, игры на построение.	1
2	Прыжок с места. Челночный бег 3*10м. Игра "бабочки-шмели".	1
3	Бег 30 м. 60 м.Минифутбол.	1
4	Метание теннисного мяча. Игры: "Попади в цель", "Волк во рву".	1
5	Метание теннисного мяча на дальность	1
6	Учёт гибкости. Развитие ловкости.Игра:"Колдунчики"	1
7	Развитие силы .Игры:"у медведя во бору", "Захват знамени".	1
8	Подтягивание на перекладине. Игра:"Воробы - вороны".	1
9	Метание мяча в цель.Салки на время (отдельно мальчики, девочки).	1
10	Учёт метания в цель.Игра"перестрелка."	1
11	ИОТ №072.Тест.	1
12	ОРУ в парах с мячом.Ведение мяча.Игра.Подтягивания.	1
13	Ведение мяча на месте и в движении. Учёт подтягивания.	1
14	ОРУс мячами,ведение на месте и в движении шагом и бегом с передачей (в парах).	1
15	Игры-эстафеты на скамейках с мячами весом 1 кг. Игра"Перестрелка".	1
16	Перестроение из 1 в 2 шеренги. "Весёлые эстафеты" с предметами.	1
17	Бег 6'. Обучение смешанным висам. Учебная игра б/б.	1
18	Движение в строю змейкой, закрепление смешанных висов, учебная игра баскетбол 4х4.	1
19	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячом.	1
20	Круговая тренировка Подтягивание (девочки).Подведение итогов.	1
21	ИОТ №073 на занятиях гимнастикой.Влияние ФУ на осанку.	1

	Тест.	
22	Строевые упр.ОРУ на матах. Упр. в равновесии.Игры.	1
23	Гимнастический шаг, шаги польки. ОРУ на матах. Стойка на лопатках .Игра.	1
24	Игры с элементами гимнастики. Комбинация :2-3 кувырка, перекат в стойку на лопатках.	1
25	Комбинация из акробатических элементов(2 - 3 кувырка,перекат в стойку на лопатках, вперёд, мост из положения лёжа).Игра.	1
26	Шаги галопа и польки. Перестроение. Упр. в равновесии.*Мост*.Игра.	1
27	ОРУ на полу.Учёт упражнения "мост" из положения лёжа.»Снайпер».	1
28	Строевые упр. Акробатика. Опорный прыжок.*Колдунчики*.	1
29	Строевые команды. Опорный прыжок на горку матов.*Два мороза*.	1
30	Ходьба и бег с заданиями. Полоса из 5 препятствий."Чай-чай-выручай".	1
31	Круговая тренировка со скакалками и обручами.Подвижные игры.	1
32	ИОТ №071 на занятиях лыжной подготовкой. Тест.	1
33	Построение и переноска лыж, работа рук без палок. Скользящий шаг.	1
34	Скользящий шаг. 1 км с раздельного старта. Совершенствование подъёмов и спусков.*Ляпки*.	1
35	Повороты на лыжах. Подъём ёлочкой, торможение плугом."Воротики".	1
36	Учёт подъёмов и спусков. Поворот переступанием в конце склона.Игра.	1
37	Развитие скоростной выносливости. 2 учебных круга на время ."Воротики".	1
38	4 учебных круга на технику.Эстафеты на развитие скорости .	1
39	1000 м на время.Подъём ёлочкой и спуск в средней стойке.	1
40	Развитие выносливости. 1,5 км. в среднем темпе. Спуск меняя стойку."Ляпки".	1
41	Скользящий шаг с палками.Спуск с торможением."Снежки".	1
42	Учёт 1000 м.Спуск с поворотами у условных препятствий."Попади в цель".	1

43	Скользящий шаг.Преодоление бугров и впадин, смена стойки."Класс-смиро!"	1
44	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение 2 км."Колдунчики".	1
45	Минифутбол.Подвижные игры на снегу.	1
46	"Захват знамени". Минифутбол.	1
47	Основные жесты судьи. Передача мяча в парах. Ведение вокруг партнёра.Игра.	1
48	Ведение мяча шагом и бегом, передача.Учёт подтягивания . Игра.	1
49	Эстафеты с ведением и бросками мяча. Учёт прыжков на скакалке."Курносики".	1
50	Бег с заданиями.Ведение на месте и шагом с последующей передачей.Игра	1
51	Ведение с изменением направления. Броски. Учебная игра .	1
52	Прыжки со скакалкой . Передача мяча в тройках со сменой мест "10 передач".	1
53	Передача в тройках со сменой мест.Бросок с близкого расстояния.Игра.	1
54	Повороты на месте.Бросок в корзину с 3 м.Игра.	1
55	Скоростная тренировка.Учебная игра "баскетбол" по упрощённым правилам.	1
56	"Вызов номеров". Челночный бег 3 x 10 м.Игра.	1
57	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.Игра "воробы-вороны".	1
58	Метание в катящуюся цель с расстояния 6м. Прыжок в высоту с разбега.Игра.	1
59	Круговые эстафеты."Делай как я!"	1
60	Многоскоки 8-10 шагов.Метание мяча в цель. Прыжок с места.Игра.	1
61	Многоскоки .Метание мяча в цель. Прыжок с места."Снайпер".	1
62	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча."Захват знамени".	1
63	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность."Минифутбол".	1
64	Круговые эстафеты с этапом 50м. Прыжок в длину на технику .Игра.	1
65	6 минутный бег. Игры с мячом. Прыжок в длину с разбега .	1

66	Бег 1000м.Подвижные игры по выбору детей.	1
67	Встречные эстафеты	1
68	Правила поведения на воде ,при приёме солнечных и воздушных ванн. Игры.Итоги.	1

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки			
	Оценки			Оценки			
	5	4	3	5	4	3	
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8	
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0	
Бег 1.000 метров	без учета времени						
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110	
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65	
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70	
Подтягивание на перекладине	5	3	1				
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10	
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26	
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36	
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	13	11	9	13	11	9	
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс.

№ урока	Раздел, темы уроков	Количество часов
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. ИОТ №068,069,070.	1
2	Высокий старт.Кроссовый бег	1
3	История возникновения Олимпийских игр.Низкий старт.30м,60м.	1
4	Прыжок в длину с места.Челночный бегИгра	1
5	Прыжок в длину с разбега .Игра.	1
6	Учёт прыжка в длину с разбега."Захват знамени"	1
7	Техника передачи эстафетной палочки.Круговая эстафета.	1
8	Развитие силовой выносливости.Круговая тренировка.Игра	1
9	Метание теннисного мяча.Игра	1
10	Учёт метания теннисного мяча на дальность.	1
11	Прыжки через скакалку (учет за 1 минуту).Шестиминутный бег.	1
12	ИОТ № 072.Тест	1
13	История Олимпийских игр.Броски и ловля мяча в парах	1
14	Упражнения с мячами в тройках."Снайпер"	1
15	Бросок мяча одной рукой от плеча.Игра "Попади в цель"	1
16	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
17	Учёт подтягивания на перекладине.Подвижные игры.	1
18	Правила поведения на уроках гимнастики. ИОТ 073, профилактика травматизма.	1
19	Физическое развитие человека.Упражнения на развитие гибкости	1
20	Влияние упражнений на физическое развитие человека."Ласточка"	1
21	Кувырок вперёд.Игра.	1
22	2 кувырока вперёд(слитно).Игры.	1

23	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
24	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1
25	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30-45°).	1
26	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
27	"Мост" из положения лёжа, стоя с поддержкой.Подвижные игры.	1
28	Учёт упражнения "Мост".Игра.	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
30	Опорный прыжок (вскок на козла в упр присев и соскок прогнувшись).Ходьба по бревну на носках.	1
31	Преодаление полосы препятствий ,включающей пройденные элементы.	1
32	Наклон вперёд (учёт гибкости).Подвижные игры.	1
33	Вращение обруча.Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1
34	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. ИОТ 071, профилактика травматизма.	1
35	Поворот переступанием вокруг пяток. Прохождение учебной трассы 2 км..	1
36	Поворот переступанием вокруг носков лыж.Учёт 1 км.	1
37	Передвижение скользящим шагом.	1
38	Спуск в низкой,средней,высокой стойке.	1
39	Прохождение учебной трассы 2 км.	1
40	Подъём «лесенкой»,"ёлочкой".	1
41	Развитие скоростной выносливости .5*200метров.	1
42	Торможение падением,плугом,упором.	1
43	Зимние Олимпийские игры.	1
44	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1

45	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
46	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
47	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
48	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
49	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
50	История спортивных игр.Правила.	1
51	Ведение мяча на месте и в движении.Игра	1
52	Эстафеты с ведением мяча.Игра.	1
53	Прием и передача мяча в парах.Игра "10 передач"	1
54	Штрафной бросок.Игра "баскетбол "по упрощённым правилам	1
55	Круговые эстафеты с баскетбольными мячами.	1
56	Круговая тренировка.Игра "баскетбол " по упрощённым правилам.	1
57	Передача мяча в движении.Игра.	1
58	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
59	Элементы спортивных игр.	1
60	Строевые команды.Ходьба противоходом.Игра.	1
61	Прыжок в высоту способом"ножнецы" с 3-5 шагов.Игра	1
62	Прыжок в высоту с разбега (учёт).Игра.	1
63	Метание теннисного мяча на дальность.Игры.	1
64	Бег на 30 м.60м."Минифутбол"	1
65	Челночный бег 3x10 м."Минифутбол"	1
66	Кроссовый бег 1000м.	1
67	Прыжки на скакалке (учёт за 30 сек,60 сек). Подвижные игры и эстафеты.	1
68	Подведение итогов.Подвижные игры и эстафеты.	1

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	Оценки			Оценки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способом перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теничного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2