

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г, в соответствии с требованиями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с рекомендациями ПМПК, АООП обучающихся с УО МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И.Колмакова, учебного плана МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И.Колмакова.

За основу рабочей программы взята авторская программа Ляха *В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* - М.: Просвещение, 2012 г.

**Цели реализации** программы: достижение обучающимися результатов изучения учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

**Задачами** реализации программы учебного предмета являются:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится в 1-4 классах 3 учебных часа в неделю ; всего 417 учебных занятий.

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И. Колмакова на 2020-2021 уч. год на освоение учебного предмета «Физическая культура » в 1 классах отводится 99 часов, в 4 классах -102 часа.

Работа по данному предмету обеспечивается с помощью учебно-методического комплекта:

- Барышников В.Я. Физическая культура 1-2 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений– М.: Русское слово.
- Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы учеб. для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение.
- Лях В.И. . Физическая культура 1-4 классы методические рекомендации – М.: Просвещение, 2017г.
- Петрова Т.В. Физическая культура 1-2 класс учеб. для общеобразоват. учреждений – М.: Вента- Граф 2019г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* - М.: Просвещение, 2012 г.
- Лях В.И. Контрольные испытания по физической культуре 2012г.

### **Ожидаемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **Содержание учебного предмета**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.** Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие

физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до -16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. *Солнечные ванны.* В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). *Водные процедуры.* Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки) Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

#### 1.4.2. Подвижные игры

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в- средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

| Основная направленность | Классы |   |   |   |
|-------------------------|--------|---|---|---|
|                         | 1      | 2 | 3 | 4 |
|                         |        |   |   |   |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <p>На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p>                                     | <p>«К своим флажкам»<br/>«Два мороза»<br/>«Пятнашки»</p>   |  | <p>«Пустое место»<br/>«Белые медведи»<br/>_____ *<br/>«Космонавты»</p>  |   |
| <p>На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</p>                                       | <p>«Прыгающие воробушки»<br/>«Зайцы в огороде»<br/>«Лисы и куры»</p>                             |  | <p>«Прыжки по полосам»<br/>«Волк во рву»<br/>«Удочка»</p>   |   |
| <p>На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p> | <p>«Кто дальше бросит»<br/>«Точный расчет»<br/>«Метко в цель»</p>                                |  | <p>_____<br/>_____<br/>_____</p>  |   |
| <p>На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</p>   | <p>Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в движении</p> | <p>Ловля и передача мяча в движении.<br/>Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)</p> | <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.<br/>Ведение мяча с изменением направления.<br/>Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе</p> | <p>_____</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br/>Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе</p> |

| Основная направленность  | Классы   |                                  |  |   |
|--|--|----------------------------------|--|---|
|  | 1  | 2                                | 3  | 4 |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | «Играй, играй, мяч не теряй»<br>«Мяч водящему»<br>«У кого меньше мячей»<br>«Школа мяча»<br>«Мяч в корзину»<br>«Попади в обруч»           | _____<br>_____<br>_____<br>_____ | «Гонка мячей по кругу»<br>«Вызови по имени»<br>«Овладей мячом»<br>«Подвижная цель»<br>«Мяч ловцу»<br>«Охотники и утки»<br>«Быстро и точно»<br>«Снайперы»<br>«Игры с ведением мяча» |   |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями   | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах                            |                                  | «Борьба за мяч»<br>«Перестрелка»<br>«Мини-баскетбол»<br>«Мини-гандбол»<br>Варианты игры в футбол   |   |
| На знания о физической культуре  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности   |                                  |  |   |
| Самостоятельные занятия  | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами |                                  |  |   |

### Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1—4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого

урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

| Основная направленность | Классы |   |   |   |
|-------------------------|--------|---|---|---|
|                         | 1      | 2 | 3 | 4 |
|                         |        |   |   |   |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <p>На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками</p> |   | <p>_____</p>  |  |
| <p>На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p>                                  | <p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях</p>   | <p>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону</p>   | <p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине</p> | <p>Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно</p>                              |
| <p>На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p>                                    |   | <p>Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p> | <p>_____*</p>   | <p>Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе</p> |
|   |   |   | <p>Комбинация из освоенных элементов</p>  |  |
|   |   |   | <p>Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке</p>   |  |

|                                |               |          |          |          |
|--------------------------------|---------------|----------|----------|----------|
| <p>Основная направленность</p> | <p>Классы</p> |          |          |          |
|                                | <p>1</p>      | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</p> |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку | Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату                  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня                                   | Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия  |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей               | Перелезание через гимнастического коня   | _____   | _____   | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук                                |
| На освоение навыков равновесия  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки                         | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота, 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей                                   | Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону   | III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой  | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг  | I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев  |

|                         |        |   |   |   |
|-------------------------|--------|---|---|---|
| Основная направленность | Классы |   |   |   |
|                         | 1      | 2 | 3 | 4 |



|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| На освоение строевых упражнений   | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»                           | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три ступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.<br>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.<br>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности |   |   |  |
| На знания о физической культуре   | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание  |   |   |  |
| Самостоятельные занятия   | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений   |   |   |  |

### Легкоатлетические упражнения

Бег прыжки и метания, будучи естественными видами движений' занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнения и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы (табл. 4) ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

| Основная направленность  | Классы   |                   |  |                     |
|--|--|-------------------|--|---------------------|
|  | 1  | 2                 | 3  | 4                   |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей           | Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним, и длинным шагом.<br><br>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам |                   | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы<br><br>То же с преодолением 3—4 препятствий |                     |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость    |                   | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад             |                     |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости                    | Равномерный, медленный до 3 мин.<br><br>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км   | до 4 мин<br><br>— | до 5 мин<br><br>—  | до 6-8 мин<br><br>— |

|  |  |                      |  |                      |
|--|--|----------------------|--|----------------------|
| <p>На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</p> | <p>Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)</p> |                      | <p>Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости,<br/>с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.<br/>Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах<br/>«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)</p> |                      |
|  | <p>Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м)</p>                             | <p>от 10 до 20 м</p> | <p>от 20 до 30 м</p>   | <p>от 40 до 60 м</p> |

| Основная направленность   | Классы  |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   | 1   | 2   | 3  | 4   |
| <p>На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p> | <p>На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге</p> | <p>С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)</p> | <p>С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места</p> | <p>Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)</p> |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Игры с прыжками с использованием скакалки   | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий  | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера   |  |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены. | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. |

| Основная направленность         | Классы  |   |  |   |
|---------------------------------|---|---|--|---|
|                                 | 1   | 2   | 3  | 4   |
|                                 | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность            | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность | Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на заданное расстояние  | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на заданное расстояние |
| На знания о физической культуре | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту |   | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях |   |

|                         |   |  |  |
|-------------------------|---|--|--|
| Самостоятельные занятия | <p>Равномерный бег до 6 мин.</p> <p>Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах</p> <p>Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия.</p> <p>Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p> | <p>до 12 мин<br/>(до 60 м)</p> <p>— — — — —</p> <p>(до 50 см) (до 110 см)</p> <p>— — — — —</p> |  |
|-------------------------|---|--|--|

### Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15 °С. В северных районах эта температурная норма может быть понижена на 5°, в южных — примерно на столько же повышена.

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут иметь форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям.

### Программный материал по лыжной подготовке

| Основная направленность          | Классы   |  |   |   |
|----------------------------------|--|--|---|---|
|                                  | 1  | 2  | 3   | 4   |
| На освоение техники лыжных ходов | <p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км.</p>   | <p>Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.</p> <p>Передвижением на лыжах до 1,5 км</p> | <p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой».</p> <p>спуски в высокой и низкой стойках.</p> <p>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью</p> | <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски с пологих склонов.</p> <p>Торможение «плугом» и упором.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Подъем «лесенкой» и «елочкой».</p> <p>Прохождение дистанции до 2,5 км.</p> |
| На знания о физической культуре  | <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами</p> |  |   |   |

### Тематический план по физической культуре в 1 классе

| Тема                             | Кол-во часов    |
|----------------------------------|-----------------|
| Знания о физической культуре     | В течении урока |
| Гимнастика с элементами аэробики | 16              |
| Легкая атлетика                  | 16              |
| Подвижные игры                   | 18              |
| Льжная подготовка                | 16              |
| <b>Общее количество часов</b>    | <b>66</b>       |

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

| № п/п | Тема урока   | Кол-во часов | Дата |
|-------|--|--------------|------|
| 1     | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке | 1            |      |
| 2     | Строевые упражнения.   | 1            |      |
| 3     | Освоение строевых упражнений.  | 1            |      |
| 4     | Тестирование двигательных качеств:   | 1            |      |
| 5     | Тестирование двигательных качеств.   | 1            |      |
| 6     | Корректировка техники бега   | 1            |      |
| 7     | Развитие общей выносливости  | 1            |      |
| 8     | Подвижные игры.  | 1            |      |
| 9     | Основы знаний о физкультурной деятельности                                     | 1            |      |
| 10    | Приемы и навыки прыжков. Подвижные игры.                                       | 1            |      |
| 11    | Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры                        | 1            |      |
| 12    | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.                                  | 1            |      |
| 13    | Физкультурная деятельность древних народов                                     | 1            |      |
| 14    | подвижные игры.  | 1            |      |
| 15    | игра по легкой атлетике  | 1            |      |
| 16    | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).                           | 1            |      |
| 17    | Подвижных игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»                                | 1            |      |
| 18    | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу .    | 1            |      |
| 19    | Техника безопасности на уроках гимнастики.                                     | 1            |      |

|      |   |   |  |
|------|---|---|--|
| 20   | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге  | 1 |  |
| 21   | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке   | 1 |  |
| 22   | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, ползание под гимнастической скамейкой  | 1 |  |
| 23   | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях | 1 |  |
| 24   | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса  | 1 |  |
| 25   | Обучение висам на перекладине и шведской стенке   | 1 |  |
| 26   | Равновесие. Развитие координационных способностей.  | 1 |  |
| 27   | Ползание (подражание животным)  | 1 |  |
| 28   | Прыжки со скакалкой.  | 1 |  |
| 29   | Прыжки со скакалкой.  | 1 |  |
| 30   | Эстафеты с обручем, скакалкой.  | 1 |  |
| 31   | Эстафеты с обручем, скакалкой   | 1 |  |
| 32   | Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений                                 | 1 |  |
| 33   | Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений                                 | 1 |  |
| 34   | Прыжки со скакалкой.  | 1 |  |
| 35   | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке   | 1 |  |
| 36   | Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья  | 1 |  |
| 37   | Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах   | 1 |  |
| 38   | Температурный режим занятий на лыжах  | 1 |  |
| 39   | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно   | 1 |  |
| 40   | Повороты переступанием на месте   | 1 |  |
| 41   | Ступающий шаг.  | 1 |  |
| 42   | Передвижение скользящим шагом без палок   | 1 |  |
| 43   | Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°   | 1 |  |
| 44   | Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°   | 1 |  |
| 45   | Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке   | 1 |  |
| 46   | Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу  | 1 |  |
| 47   | Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж   | 1 |  |
| 4863 | Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж   | 1 |  |
| 49   | Встречные эстафеты  | 1 |  |
| 50   | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м  | 1 |  |
| 51   | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.   | 1 |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 52 | Организационные приемы и навыки прыжков.   | 1 |  |
| 53 | Организационные приемы и навыки прыжков.   | 1 |  |
| 54 | Подвижные игры на развитие координации   | 1 |  |
| 55 | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом            | 1 |  |
| 56 | Техника безопасности и правила поведения   | 1 |  |
| 57 | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)                                      | 1 |  |
| 58 | Метание теннисного мяча, развитие выносливости   | 1 |  |
| 59 | Метание теннисного мяча, развитие выносливости   | 1 |  |
| 60 | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости | 1 |  |
| 61 | Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте -«удочка»                       | 1 |  |
| 62 | Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель   | 1 |  |
| 63 | Круговые эстафеты до 20 м  | 1 |  |
| 64 | Эстафеты и подвижные игры  | 1 |  |
| 65 | Кроссовая подготовка   | 1 |  |
| 66 | Кроссовая подготовка   | 1 |  |

### Тематический план по физической культуре в 2 классе

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока          |
| 2     | Спортивные игры                     | 16                        |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        |
| 4     | Легкая атлетика                     | 20                        |
| 5     | Лыжная подготовка                   | 20                        |
| 6     | Подвижные игры                      | 28                        |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102</b>                |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

| № | Тема урока  | Кол-во часов | Дата |
|---|---|--------------|------|
| 1 | Инструкция по технике безопасности по физической культуре | 1            |      |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта               | 1            |      |
| 3 | Техника челночного бега                                   | 1            |      |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 x 10м                      | 1            |      |
| 5 | Способы метания малого мяча на дальность                  | 1            |      |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на дальность             | 1            |      |
| 7 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»                    | 1            |      |
| 8 | Прыжки в длину с разбега на результат                     | 1            |      |



|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 9  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега   | 1 |  |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность  | 1 |  |
| 12 | Тестирование челночного бега 3х 10м   | 1 |  |
| 13 | Техника безопасности по подвижным играм.  | 1 |  |
| 14 | Футбольные упражнения.  | 1 |  |
| 15 | Футбольные упражнения.  | 1 |  |
| 16 | Различные варианты футбольных упражнений.   | 1 |  |
| 17 | Подвижная игра «Осада города»   | 1 |  |
| 18 | Броски и ловля баскетбольного мяча.   | 1 |  |
| 19 | Ведение мяча на месте и в движении.   | 1 |  |
| 20 | Подвижные игры по желанию учащихся.   | 1 |  |
| 21 | Эстафеты с мячом  | 1 |  |
| 22 | Подвижные игры по желанию учащихся.   | 1 |  |
| 23 | Броски мяча через волейбольную сетку.   | 1 |  |
| 24 | Игра «Пионербол»  | 1 |  |
| 25 | Волейбол как вид спорта   | 1 |  |
| 26 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность.   | 1 |  |
| 27 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность.   | 1 |  |
| 28 | Инструкция по технике безопасности на гимнастике.<br>Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |  |
| 29 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с   | 1 |  |
| 30 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке  | 1 |  |
| 31 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись                             | 1 |  |
| 32 | Тестирование виса на время  | 1 |  |
| 33 | Кувырок вперед.   | 1 |  |
| 34 | Кувырок вперед .  | 1 |  |
| 35 | Варианты выполнения кувырка вперед  | 1 |  |
| 36 | Кувырок назад   | 1 |  |
| 37 | Кувырки   | 1 |  |
| 38 | Круговая тренировка   | 1 |  |
| 39 | Стойка на голове и руках.   | 1 |  |
| 40 | Стойка на руках с помощью   | 1 |  |
| 41 | Круговая тренировка   | 1 |  |
| 42 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке  | 1 |  |
| 43 | Прыжки в скакалку на месте в движении.  | 1 |  |
| 44 | Прыжки в скакалку   | 1 |  |
| 45 | Лазанье по канату в три приема  | 1 |  |
| 46 | Повторный инструктаж. Футбольные упражнения.  | 1 |  |
| 47 | Различные варианты футбольных упражнений в парах  | 1 |  |
| 48 | Броски и ловля мяча   | 1 |  |
| 49 | Ведение мяча  | 1 |  |
| 50 | Инструкция по т/б по лыжной подготовке.   | 1 |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками   | 1 |  |
| 52 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком   | 1 |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |
| 54 | Одновременный двухшажный ход на лыжах   | 1 |  |
| 55 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон   | 1 |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | в основной стойке на лыжах   |   |  |
| 56  | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах                             | 1 |  |
| 57  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»                                      | 1 |  |
| 58  | Подвижная игра на лыжах «Накаты»   | 1 |  |
| 59  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке                                     | 1 |  |
| 60  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах  | 1 |  |
| 61  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком                                    | 1 |  |
| 62  | Попеременный двухшажный ход на лыжах   | 1 |  |
| 63  | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |
| 64  | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах                             | 1 |  |
| 65  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке                                     | 1 |  |
| 66  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах  | 1 |  |
| 67  | Контрольный урок по лыжной подготовке  | 1 |  |
| 68  | Повторный инструктаж. Подвижные игры.  | 1 |  |
| 69  | Броски мяча через волейбольную сетку   | 1 |  |
| 70  | Волейбол как вид спорта  | 1 |  |
| 71  | Подготовка к волейболу   | 1 |  |
| 72  | Контрольный урок по волейболу  | 1 |  |
| 73  | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»                         | 1 |  |
| 74  | Броски набивного мяча правой и левой рукой                                   | 1 |  |
| 75  | Знакомство с баскетболом   | 1 |  |
| 76  | Спортивная игра «Баскетбол»  | 1 |  |
| 77  | Ведение мяча   | 1 |  |
| 78  | Подвижные игры   | 1 |  |
| 79  | Футбольные упражнения  | 1 |  |
| 80  | Повторный инструктаж. Полоса препятствий.                                    | 1 |  |
| 81  | Усложненная полоса препятствий   | 1 |  |
| 82  | Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 |  |
| 83  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат                               | 1 |  |
| 84  | Тестирование метания малого мяча на точность                                 | 1 |  |
| 85  | Беговые упражнения   | 1 |  |
| 86  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                                  | 1 |  |
| 87  | Тестирование челночного бег 3 x 10м  | 1 |  |
| 88  | Броски мяча через волейбольную сетку   | 1 |  |
| 89  | Подвижная игра «Пионербол»   | 1 |  |
| 90  | Повторный инструктаж. Подвижная игра «Перестрелка».                          | 1 |  |
| 91  | Прыжки в длину с разбега на результат  | 1 |  |
| 92  | Броски и ловля мяча в парах  | 1 |  |
| 93  | Ведение мяча   | 1 |  |
| 94  | Эстафеты с мячом   | 1 |  |
| 95  | Подвижные игры   | 1 |  |
| 96  | Метание теннисного мяча  | 1 |  |
| 97  | Метание теннисного мяча  | 1 |  |
| 98  | Метание теннисного мяча, развитие выносливости                               | 1 |  |
| 99  | Тестирование двигательных качеств  | 1 |  |
| 100 | Тестирование двигательных качеств  | 1 |  |
| 101 | Кроссовый бег  | 1 |  |
| 102 | Тестирование метания мяча на дальность                                       | 1 |  |

|   |            |              |      |
|---|------------|--------------|------|
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|---|------------|--------------|------|

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока          |
| 2     | Спортивные игры                     | 16                        |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        |
| 4     | Легкая атлетика                     | 20                        |
| 5     | Лыжная подготовка                   | 20                        |
| 6     | Подвижные игры                      | 28                        |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102</b>                |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Тематический план по физической культуре в 3 классе**

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 1  | Инструкция по технике безопасности на уроках физической культуры.                                | 1 |  |
| 2  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта  | 1 |  |
| 3  | Техника челночного бега  | 1 |  |
| 4  | Тестирование челночного бега 3 x 10м   | 1 |  |
| 5  | Способы метания малого мяча на дальность   | 1 |  |
| 6  | Тестирование метания малого мяча на дальность  | 1 |  |
| 7  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»   | 1 |  |
| 8  | Прыжки в длину с разбега на результат  | 1 |  |
| 9  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега  | 1 |  |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность   | 1 |  |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места  | 1 |  |
| 12 | Тестирование челночного бега 3x 10м  | 1 |  |
| 13 | Инструкция по технике безопасности по подвижным играм.   | 1 |  |
| 14 | Футбольные упражнения.   | 1 |  |
| 15 | Футбольные упражнения.   | 1 |  |
| 16 | Различные варианты футбольных упражнений.  | 1 |  |
| 17 | Подвижные игры   | 1 |  |
| 18 | Броски и ловля баскетбольного мяча.  | 1 |  |
| 19 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра: «Подвижная цель»                                       | 1 |  |
| 20 | Подвижные игры по желанию учащихся.  | 1 |  |
| 21 | Эстафеты с мячом   | 1 |  |
| 22 | Подвижные игры по желанию учащихся.  | 1 |  |
| 23 | Броски мяча через волейбольную сетку.  | 1 |  |
| 24 | Игра «Пионербол»   | 1 |  |
| 25 | Волейбол как вид спорта  | 1 |  |
| 26 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность.  | 1 |  |
| 27 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность.  | 1 |  |
| 28 | Инструкция по технике безопасности на гимнастике. Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |  |
| 29 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с  | 1 |  |
| 30 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке   | 1 |  |
| 31 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись                          | 1 |  |
| 32 | Тестирование виса на время   | 1 |  |
| 33 | Кувырок вперед   | 1 |  |
| 34 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие   | 1 |  |
| 35 | Варианты выполнения кувырка вперед   | 1 |  |
| 36 | Кувырок назад  | 1 |  |
| 37 | Кувырки  | 1 |  |
| 38 | Круговая тренировка  | 1 |  |
| 39 | Стойка на голове и руках.  | 1 |  |
| 40 | Стойка на руках с помощью  | 1 |  |
| 41 | Круговая тренировка  | 1 |  |
| 42 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке   | 1 |  |
| 43 | Прыжки в скакалку на месте в движении.   | 1 |  |
| 44 | Прыжки через скакалку  | 1 |  |
| 45 | Лазанье по канату в три приема   | 1 |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 46 | Повторный инструктаж. Футбольные упражнения.  | 1 |  |
| 47 | Различные варианты футбольных упражнений в парах  | 1 |  |
| 48 | Броски по воротам   | 1 |  |
| 49 | Ведение мяча вокруг стоек   | 1 |  |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструкция по т/б по лыжной подготовке. | 1 |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками   | 1 |  |
| 52 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком   | 1 |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |
| 54 | Одновременный двухшажный ход на лыжах   | 1 |  |
| 55 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах                  | 1 |  |
| 56 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах  | 1 |  |
| 57 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»   | 1 |  |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Накаты»  | 1 |  |
| 59 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке  | 1 |  |
| 60 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах   | 1 |  |
| 61 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком   | 1 |  |
| 62 | Попеременный двухшажный ход на лыжах  | 1 |  |
| 63 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах                  | 1 |  |
| 64 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах  | 1 |  |
| 65 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке  | 1 |  |
| 66 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах   | 1 |  |
| 67 | Контрольный урок по лыжной подготовке   | 1 |  |
| 68 | Повторный инструктаж. Подвижные игры.   | 1 |  |
| 69 | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 |  |
| 70 | Волейбол как вид спорта   | 1 |  |
| 71 | Правила игры по пионерболу  | 1 |  |
| 72 | Подвижная игра «пионербол»  | 1 |  |
| 73 | Броски набивного мяча способами «от груди, снизу»   | 1 |  |
| 74 | Броски набивного мяча правой и левой рукой  | 1 |  |
| 75 | Знакомство с баскетболом  | 1 |  |
| 76 | Спортивная игра «Баскетбол»   | 1 |  |
| 77 | Ведение мяча  | 1 |  |
| 78 | Подвижные игры  | 1 |  |
| 79 | Футбольные упражнения   | 1 |  |
| 80 | Повторный инструктаж. Полоса препятствий.   | 1 |  |
| 81 | Усложненная полоса препятствий  | 1 |  |
| 82 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |  |
| 83 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |  |
| 84 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |  |
| 85 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат  | 1 |  |
| 86 | Подвижные игры  | 1 |  |
| 87 | Повторный инструктаж  | 1 |  |
| 88 | Беговые упражнения  | 1 |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега.   | 1 |  |
| 90 | Прыжки в длину с разбега.   | 1 |  |
| 91 | Прыжки в длину с разбега  | 1 |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча в цель.  | 1 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 93  | Тестирование челночного бега 3 x 10м        | 1 |  |
| 94  | Прыжки в длину с разбега                    | 1 |  |
| 95  | Метание мяча на дальность                   | 1 |  |
| 96  | Метание мяча на дальность                   | 1 |  |
| 97  | Метание мяча на дальность                   | 1 |  |
| 98  | Тестирование метания мяча на дальность      | 1 |  |
| 99  | Бег 1000м, 500м,                            | 1 |  |
| 100 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |
| 101 | Бег 60м.                                    | 1 |  |
| 102 | Подвижные игры                              | 1 |  |

### Тематический план по физической культуре в 4 классе

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока          |
| 2     | Подвижные и спортивные игры         | 44                        |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        |
| 4     | Легкая атлетика                     | 22                        |
| 5     | Лыжная подготовка                   | 18                        |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102</b>                |

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

| №  | Тема урока   | Кол-во часов | Дата |
|----|--|--------------|------|
| 1  | Инструкция по технике безопасности на уроках физической культуры | 1            |      |
| 2  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                      | 1            |      |
| 3  | Челночный бег  | 1            |      |
| 4  | Тестирование челночного бега 3x10м                               | 1            |      |
| 5  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта                      | 1            |      |
| 6  | Метания малого мяча на дальность                                 | 1            |      |
| 7  | Метания малого мяча на дальность                                 | 1            |      |
| 8  | Техника прыжка в длину с разбега                                 | 1            |      |
| 9  | Техника прыжка в длину с разбега                                 | 1            |      |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат                            | 1            |      |
| 11 | Тестирование метания малого мяча на точность                     | 1            |      |
| 12 | Тестирование наклона вперед из положения стоя                    | 1            |      |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 13  | Инструкция по технике безопасности по подвижным играм.                      | 1 |  |
| 14  | Спортивная игра «Футбол»  | 1 |  |
| 15  | Контрольный урок по футболу   | 1 |  |
| 16  | Броски и ловля мяча в парах   | 1 |  |
| 17  | Броски мяча в парах на точность   | 1 |  |
| 18  | Броски и ловля мяча в парах   | 1 |  |
| 19  | Броски и ловля мяча в парах у стены   | 1 |  |
| 20  | Подвижная игра «перестрелка»  | 1 |  |
| 21  | Броски и ловля мяча   | 1 |  |
| 22  | Упражнения с мячом  | 1 |  |
| 23  | Ведение мяча  | 1 |  |
| 24  | Подвижные игры  | 1 |  |
| 25  | Подвижная игра «Пионербол»  | 1 |  |
| 26  | Подвижные игры  | 1 |  |
| 27  | Ведение мяча  | 1 |  |
| 28  | Инструкция по технике безопасности на гимнастике.                           | 1 |  |
| 29  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с                     | 1 |  |
| 30  | Тестирование подтягиваний и отжиманий                                       | 1 |  |
| 31  | Тестирование виса на время  | 1 |  |
| 32  | Кувырок вперед  | 1 |  |
| 33  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие                                | 1 |  |
| 34  | Кувырок назад   | 1 |  |
| 35  | Круговая тренировка   | 1 |  |
| 36  | Стойка на голове и руках  | 1 |  |
| 37  | Гимнастические упражнения   | 1 |  |
| 38  | Висы  | 1 |  |
| 39  | Лазанье по гимнастической стенке и висы                                     | 1 |  |
| 40  | Круговая тренировка   | 1 |  |
| 41  | Прыжки в скакалку   | 1 |  |
| 42  | Прыжки через скакалку в тройках   | 1 |  |
| 43  | Лазанье по канату в два приема  | 1 |  |
| 44  | Круговая тренировка   | 1 |  |
| 45  | Упражнения на гимнастическом бревне   | 1 |  |
| 46  | Повторный инструктаж. Баскетбольные упражнения                              | 1 |  |
| 47  | Спортивная игра «Баскетбол»   | 1 |  |
| 48  | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 |  |
| 49  | Подвижная игра «Пионербол»  | 1 |  |
| 150 | Инструкция по т/б по лыжной подготовке.                                     | 1 |  |
| 51  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками                       | 1 |  |
| 52  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах                        | 1 |  |
| 53  | Попеременный одношажный ход на лыжах  | 1 |  |
| 54  | Одновременный одношажный ход на лыжах                                       | 1 |  |
| 55  | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | 1 |  |
| 56  | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах                    | 1 |  |
| 57  | Передвижение и спуск на лыжах «змекой»                                      | 1 |  |
| 58  | Подвижная игра на лыжах   | 1 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 59  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»                                   | 1 |  |
| 60  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах   | 1 |  |
| 61  | Контрольный урок по лыжной подготовке                                       | 1 |  |
| 62  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками                       | 1 |  |
| 63  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах   | 1 |  |
| 64  | Подъем на склон «елочкой», «полуюлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | 1 |  |
| 65  | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах                    | 1 |  |
| 66  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах                        | 1 |  |
| 67  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах   | 1 |  |
| 68  | Повторный инструктаж.   | 1 |  |
| 69  | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 |  |
| 70  | Подвижная игра «Пионербол»  | 1 |  |
| 71  | Упражнения с мячом  | 1 |  |
| 72  | Волейбольные упражнения   | 1 |  |
| 73  | Волейбольные упражнения   | 1 |  |
| 74  | Волейбольные упражнения   | 1 |  |
| 75  | Волейбольные упражнения»  | 1 |  |
| 76  | Спортивные игры   | 1 |  |
| 77  | Подвижные и спортивные игры   | 1 |  |
| 78  | Подвижные и спортивные игры   | 1 |  |
| 79  | Подвижные и спортивные игры   | 1 |  |
| 80  | Повторный инструктаж.   | 1 |  |
| 81  | Броски набивного мяча правой и левой рукой                                  | 1 |  |
| 82  | Тестирование прыжка в длину с места   | 1 |  |
| 83  | Подвижная игра «Пионербол»  | 1 |  |
| 84  | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 |  |
| 85  | Броски и ловля мяча в парах   | 1 |  |
| 86  | Броски мяча в парах на точность   | 1 |  |
| 87  | Броски и ловля мяча в парах   | 1 |  |
| 88  | Прыжки в высоту «перешагиванием»  | 1 |  |
| 89  | Прыжки в высоту «перешагиванием»  | 1 |  |
| 90  | Прыжки в высоту «перешагиванием»  | 1 |  |
| 91  | Прыжки в высоту «перешагиванием»  | 1 |  |
| 92  | Прыжки в высоту «перешагиванием»  | 1 |  |
| 93  | Повторный инструктаж.   | 1 |  |
| 94  | Тестирование метания малого мяча на точность                                | 1 |  |
| 95  | Беговые упражнения  | 1 |  |
| 96  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                                 | 1 |  |
| 97  | Тестирование челночного бега 3 x10м   | 1 |  |
| 98  | Тестирование метания мяча на дальность                                      | 1 |  |
| 99  | Бег на 1000 м   | 1 |  |
| 100 | Челночного бега 3 x10м  | 1 |  |
| 101 | Кроссовый бег   | 1 |  |
| 102 | Кроссовый бег   | 1 |  |

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ



### *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### ***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 ненамного. 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.

### ***Контроль усвоения практической части.***

**«Отлично»**, выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»**, выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**, выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

### ***Контроль усвоения теоретической части.***

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

### **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

| Бег<br>500м<br>(мин.,<br>сек.) | Прыжок<br>в<br>длину<br>с/м (см.) | Подъём<br>туловища<br>за 30 сек.<br>(кол-во) | Бег<br>30м.<br>(сек.) | Наклон<br>вперёд<br>(см.) | Подтягивание<br>(кол-во раз) | средняя |
|--------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|---------------------------|------------------------------|---------|
| 5                              | 5                                 | 5  | 4                     | 5                         | 5                            | 5       |

1 КЛАСС

| Контрольные упражнения      | Нормативы |      |      |         |      |      |
|-----------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
|                             | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |
|                             | 5         | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1. Челночный бег 3x10 м (с) | 10,5      | 10,8 | 11,2 | 10,7    | 11,4 | 11,7 |

|  |      |       |         |     |     |     |
|--|------|-------|---------|-----|-----|-----|
| 2. Бег с высокого старта 30 м (с)                        | 6,1  | 7,0   | 7,7     | 6,1 | 6,8 | 7,5 |
| 3. Бег 1000 м  |      |       |         |     |     |     |
| 4. Многоскоки, 8 прыжков (м)                             |      |       |         |     |     |     |
| 5. Метания мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)          |      |       |         |     |     |     |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)     |      |       |         |     |     |     |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз) |      |       |         |     |     |     |
| 8. Преодоление препятствия (5 шт)                        | 4    | 3     | 1       | 4   | 3   | 1   |
| 9. 6 минутный бег  | 1050 | 850   | 700     | 850 | 650 | 500 |
| 10. Прыжки в длину с места                               | 150  | 135   | 100     | 145 | 115 | 80  |
| 11. Лыжные гонки 1 км.                                   | Без  | учета | времени |     |     |     |

## 2 КЛАСС

| Упражнения 2 класс, примерные нормативы                     | Мальчики                 |      |      | Девочки |      |      |
|---|--------------------------|------|------|---------|------|------|
|   | 5                        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек                             | 12,0                     | 12,8 | 13,2 | 12,4    | 12,8 | 13,2 |
| <u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек                            | 9,1                      | 10,0 | 10,4 | 9,7     | 10,7 | 11,2 |
| Бег 30 м, с   | 5,4                      | 7,0  | 7,1  | 5,6     | 7,2  | 7,3  |
| Бег 1.000 метров  | <b>без учета времени</b> |      |      |         |      |      |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 165                      | 125  | 110  | 155     | 125  | 100  |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см                    | 80                       | 75   | 70   | 70      | 65   | 60   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | 70                       | 60   | 50   | 80      | 70   | 60   |
| Подтягивание на перекладине                                 | 4                        | 2    | 1    |         |      |      |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23                       | 21   | 19   | 28      | 26   | 24   |
| Приседания (кол-во раз/мин)                                 | 40                       | 38   | 36   | 38      | 36   | 34   |
| <u>Многоскоки – 8 прыжков м.</u>                            | 12                       | 10   | 8    | 12      | 10   | 8    |

## 3 класс

| Упражнения 3 класс, примерные нормативы                                    | Мальчики                 |     |      | Девочки |      |      |
|--|--------------------------|-----|------|---------|------|------|
|  | 5                        | 4   | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <u>Челночный бег</u> 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   | <b>без учета времени</b> |     |      |         |      |      |
| 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    |

## 4 класс

| Упражнения 4 класс, примерные<br>нормативы                                 | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
|  | 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 способ 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 теннисного 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    |