

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Коми  
Администрация МОГО "Инта"  
МАОУ Гимназия № 3

РАССМОТРЕНО

Методическим Советом

МАОУ Гимназия №3

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ Гимназия №3

Приказ №170 от «30» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета, курса, модуля (дисциплины))

начальное общее образование

(уровень, степень образования)

2 ГОДА

срок реализации

Составлена Демешко А.Ф.

кем (Ф.И.О. учителя (педагога), составившего рабочую программу)

2022 г. Инта

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 – 4 классов разработана с учетом:

- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 06.09.2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2, 5, 11 - 18, 25, 28 - 30, 34 - 35, 41, 47 – 49, 53 - 55, 58 - 61, 65 - 67, 75, 79, 87, 98, 101);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- ✓ Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе;

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. А целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности, дисциплинированности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- применение знаний и представлений об исторически сложившихся системах социальных норм и ценностей для жизни в поликультурном, политическом и многоконфессиональном обществе, участия в межкультурном взаимодействии, толерантного отношения к представителям других народов и стран.

Содержание предмета доступно для учащихся Гимназии младшего школьного возраста и обеспечивает достижение положительных результатов в обучении и возможности личностного развития ребёнка.

Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих целей: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основными задачами реализации содержания предмета являются:

1. Укрепления здоровья учащихся посредством развития физических

качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систему организма;

2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни

1. человека, роли укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
2. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
3. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должны быть ориентированы на понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности, знания о физической культуре и обеспечивать:

- 1) Формирование умения ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- 2) формирование умения характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,
- 3) формирование необходимого для продолжения образования уровня развития основных физических качеств;
- 4) формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- 5) формирование представлений о понятии «физическая подготовка», характеристике основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);
- 6) формирование навыков физических упражнений, направленных на их развитие;
- 7) формирование навыков безопасного поведения на уроках физической культуры и умения организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу в том числе предметных результатов освоения и содержания учебного предмета «Физическая культура», распределенных по годам обучения

Количество часов на изучение программы по годам обучения:

1 класс - 3 часа в неделю, 99 часов в год;  
2 класс - 3 часа в неделю, 102  
часов в год;  
3 класс - 3 часа в неделю, 102  
часов в год;  
4 класс - 3 часа в неделю, 102 часов в год.

**Учебно-методический комплекс для реализации программы:**

*Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2021.*

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном

применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

В соответствии с ФГОС НОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД:**

Выпускник научится:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовых способностей, координационных, игровой выносливости);
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения

### **Познавательные УУД:**

Выпускник научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

### **Коммуникативные УУД:**

Выпускник научится:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в речевом общении;
- задавать вопросы, правильно формулировать ответы;
- участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;

### **Предметные результаты освоения предмета**

#### **физической культуры. Основы знаний.**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного

опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- понимать роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
- понимать теоретические основы техники плавания стилями кроль на груди и кроль на спине;
- знать требования к гигиене занимающихся плаванием и правила поведения на воде.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»**

#### **Раздел 1. Знания о плавании**

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

#### **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства



восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения насуше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных

ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Плавание как средство закаливания и укрепления здоровья детей. Правила поведения на воде и требования безопасности.

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Развитие основных физических качеств в плавании. Теоретические основы техники спортивного плавания.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Перечень аттестационных тем:**

**1 класс.** Итоговая контрольная работа.

**2 класс.** Подтягивание в висе на перекладине. Прыжки в длину с разбега. Бег на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию 1000 метров. Техника метания малого мяча на дальность с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника прыжка в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед на гибкость. Челночный бег 3\*10 метров. Техника прыжков в высоту с разбега. Многоскоки (8 прыжков). Прыжки через скакалку за 30 сек. Техника выполнения скользящего шага с палками. Бег на лыжах 1000 метров. Акробатическая комбинация. Комбинация из элементов на развитие равновесия. Итоговая контрольная работа.

**3 класс.** Подтягивание в висе на перекладине. Прыжки в длину с разбега. Бег на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию 1000 метров. Техника метания малого мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника прыжка в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед на гибкость. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча в движении и на месте. Прыжки через скакалку за 30 сек. Многоскоки (3, 5, 8, 10 прыжков). Техника прыжков в высоту с прямого и бокового разбега. Метание мяча в цель. Челночный бег 3\*10 метров. Техника попеременного двухшажного хода. Техника

подъема «лесенкой». Техника подъема «полуелочкой». Бег на лыжах 1000 метров. Техника кувырка вперед. Акробатическая комбинация: кувырок вперед, перекатом назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа. Элементы равновесия. Итоговая контрольная работа.

**4 класс.** Подтягивание в висе на перекладине. Прыжки в длину с разбега. Бег на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию 1000 метров. Техника метания малого мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника прыжка в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед на гибкость. Техника ведения мяча. Прыжки через скакалку за 30 сек. Многоскоки (3, 5, 8, 10 прыжков). Техника прыжков в высоту с прямого и бокового разбега. Челночный бег 3\*10 метров. Техника поворота переступанием в движении. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъема «лесенкой». Техника торможений при спуске со склона. Бег на лыжах 1000 метров. Техника кувырка назад. Акробатическая комбинация: кувырок вперед, кувырок назад и перекатом назад в стойку на лопатках. Техника «моста» с помощью и самостоятельно. Техника опорного прыжка на коня: вскок в упор, стоя на коленях, соскок взмахом рук. Комбинация из упражнений в равновесии. Итоговая контрольная работа.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Тематическое планирование. 1 класс.

№ п/ п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
<b>Плавание (32 часа)</b>			
1.	Основы знаний.(Теория) (16 ч.)	Знакомятся с теоретическими знаниями: Правила поведения на воде и требования безопасности. Игры и развлечения на воде. Оздоровительное значение плавания в жизни человека. Гигиена занимающихся плаванием и профилактика заболеваний.	<b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать оздоровительное значение плавания;</li> <li>• знать правила поведения на воде.</li> </ul>
2.	Практическая часть(Практика) (16 ч.)	Правила личной гигиены во время занятий плаванием. Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	Знать простейшие игры и развлечения на воде.
<b>Гимнастика (22 часов)</b>			
1.	Строевые упражнения.(2 ч)	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов. (в процессе урока)	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	<b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих</li> </ul>

3.	ОРУ с предметами.(в процессе урока)	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из изученных упражнений.	<p>упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий,</li> </ul>
4.	Висы и упоры.(7 ч)	Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
5.	Лазание и перелезание.(7 ч)	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и	



		<p>помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику у упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	<p>точного соблюдения правил игры;</p>
6.	Акробатические упражнения. (2 ч)	<p>Осваивают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении акробатических упражнений.</p>	
7.	Упражнения в равновесии. (3 ч)	<p>Осваивают технику упражнений на развитие равновесия, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
8.	Многоборье ГТО. (1 ч)	<p>Знакомятся с видами тестирования ГТО I ступени. Осваивают технику выполнения нормативов ГТО.</p>	
<b>Лёгкая атлетика (22 часа)</b>			
1.	Бег. (4 ч)	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выразить творческое отношение к</li> </ul>

2.	Прыжок в длину.(12 ч)	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения.</p>	<p>выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном</li> </ul>
3.	Прыжок в высоту.(12 ч)	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
4.	Метание. (2 ч)	<p>Описывают технику метания малого мяча разными</p>	

		способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры.
5.	Многоборье ГТО.(2 ч)	Знакомятся с видами тестирования ГТО I ступени. Осваивают технику выполнения нормативов ГТО.	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр(23 часов)</b>			<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
1.	Подвижные игры с элементами ловли и передачи мяча. (2 ч)	Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
2.	Подвижные игры с элементами бега. (1 ч)	Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	
3.	Подвижные игры с элементами метания. (2 ч)	Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	
4.	Подвижные игры с элементами прыжков. (1 ч)	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>			<b>Регулятивные:</b>

1.	Техника лыжных ходов.(10 ч)	<p>Описывают технику упреждающие движения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> </ul>
2.	Горнолыжная техника(2 ч)	<p>Осваивают элемент ыгорнолыжной техники.</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>участвовать в речевом общении;</li> <li>задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
<b>Итоговая контрольная работа (1 ч)</b>			

### Тематическое планирование. 2 класс.

№ п/ п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУ Д
<b>Плавание (32 часа)</b>			
1.	Основы знаний. (Теория) (16 ч.)	Знакомятся с теоретическими знаниями: Плавание как средство закаливания и укрепление здоровья детей. Основные стили плавания. Техника плавания стилем кроль на спине. Правила поведения на воде и требования безопасности.	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>понимать теоретические основы техники плавания стилем кроль на спине;</li> <li>знать правила поведения на воде.</li> </ul>
2	Практическая часть. (Практика) (16 ч.)	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	<p>Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.</p> <p>Измерять физическую нагрузку разными способами и уметь ее регулировать</p>
<b>Гимнастика (20 часов)</b>			
1.	Строевые упражнения.(1 ч)	Различают строевые команды. Точно выполняют	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять анализ выполненных действий;</li> </ul>

		строевые приемы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов. (в процессе урока)	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>	
3.	ОРУ с предметами. (в процессе урока)	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
4.	Висы и упоры. (1 ч)	Осваивают технику на гимнастических снарядах,	

		предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
5.	Лазание и перелезание.(1 ч)	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику у упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
6.	Акробатические упражнения.(4 ч)	Осваивают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении акробатических упражнений.	
7.	Упражнения в равновесии.(2 ч)	Осваивают технику упражнений на развитие равновесия, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
8.	Многоборье ГТО.(1 ч)	Знакомятся с видами тестирования ГТО I ступени. Осваивают технику выполнения нормативов ГТО.	
<b>Лёгкая атлетика (18 часа)</b>			

1.	Бег. (1 ч)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul>
2.	Прыжок в длину.(1 ч)	Демонстрируют вариативное выполнение епрыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения.	
3.	Прыжок в высоту.	Описывают технику	



	(2 ч)	выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li><li>• участвовать в речевом общении;</li><li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li><li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры.</li></ul>
4.	Метание .(2 ч)	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
5.	Многоборье ГТО.(2 ч)	Знакомятся с видами тестирования ГТО I ступени. Осваивают технику выполнения нормативов ГТО.	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 час)</b>			
1.	Подвижные игры с элементами ловли и передачи мяча. (2 ч)	Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
2.	Подвижные игры с элементами бега. (2 ч)	Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li><li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li><li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li></ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li><li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li><li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li></ul> <b>Коммуникативные:</b>
3.	Подвижные игры с элементами метания. (2 ч)	Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	

4.	Подвижные игры с элементами прыжков. (2 ч)	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка (15 часов)</b>			<b>Регулятивные:</b>
1.	Техника лыжных ходов.(7 ч)	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс</li> </ul>

		руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	<p>выполнения заданий по физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
2.	Горнолыжная техника(2 ч)	Осваивают элемент ыгорнолыжной техники.	
<b>Итоговая контрольная работа (1 ч)</b>			

### Тематическое планирование.

#### 3 класс.

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
<b>Плавание (32 часа)</b>			
1.	Основы знаний. (Теория) (16 ч.)	<p>Знакомятся с теоретическими знаниями: Плавание как жизненно необходимый навык.Основные виды плавания. Техника плавания стилемкроль на груди. Правила поведения на водеи требования безопасности.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать теоретические основы техники плавания стилем кроль на груди;</li> <li>• знать правила поведения на воде.</li> </ul>
2.	Практическая часть. (Практика) (16 ч.)	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде:	<p>Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время</p>

		<p>игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;</p> <p>игры сюжетного характера;</p> <p>командные игры.</p> <p>Игры:</p> <p>на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды</p> <p>с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде</p> <p>с всплыванием и лежанием на воде</p> <p>с выдохами в воду</p> <p>с прыжками в воду</p> <p>с мячом. Развлечения на воде.</p>	<p>подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p>Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p>Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p>
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> </ul>
1.	Строевые упражнения.(3 ч)	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p>	
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов. (в процессе урока)	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>	
3.	ОРУ с предметами.	Описывают состав и	

	(в процессе урока)	содержание общеразвивающих упражнений без предметов исоставляют комбинации из числа разученны х упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
4.	Висы и упоры.(1 ч)	Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
5.	Лазание и перелазание.(1 ч)	Оказывают помощь ьсверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают техник у упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правил абезопасности.	
6.	Акробатическ иеупражнения. (1 ч)	Осваивают технику акробатических упражнений и составляю т акробатические комбинации из числа разученныхупражнений. Оказывают помощ ьсверстникам в освоении акробатических упражнений.	
7.	Упражнения в равновесии.(1 ч)	Осваивают технику упражнений на развитие равновесия, предупреждают появление ошибок исоблюдают правила безопасности.	

8.	Многоборье ГТО.(1 ч)	Знакомятся с видами тестирования ГТО I степени. Осваивают технику у выполнения нормативов ГТО.	
<b>Лёгкая атлетика (22 часа)</b>			<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ</li> </ul>
1.	Бег. (4 ч)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
2.	Прыжок в длину.(2 ч)	Демонстрируют вариативное выполнение епрыжковых упражнений. Применяют прыжковые	

		упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбираю индивидуальный темп передвижения.	<p>выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>участвовать в речевом общении;</li> <li>задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры.</li> </ul>
3.	Прыжок в высоту.(2 ч)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
4.	Метание .(3 ч)	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
5.	Многоборье ГТО.(1 ч)	Знакомятся с видами тестирования ГТО I степени. Осваивают технику выполнения нормативов ГТО.	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (19 час)</b>			<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять анализ выполненных действий;</li> </ul>
1.	Подвижные игры с элементами ловли и передачи мяча. (1 ч)	Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
2.	Подвижные игры с элементами бега. (1 ч)	Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	

3.	Подвижные игры с элементами метания. (1 ч)	Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul>
4.	Подвижные игры с элементами прыжков. (2 ч)	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий,</li> </ul>



			точного соблюдения правил игры;
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>			<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
1.	Техника лыжных ходов.(8 ч)	Описывают техник упередвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
2.	Горнолыжная техника(2 ч)	Осваивают элемент ыгорнолыжной техники.	
<b>Итоговая контрольная работа (1 ч)</b>			

### Тематическое планирование.

#### 4 класс.

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
<b>Плавание (34 часа)</b>			

1.	Основы знаний. (Теория) (16 ч.)	Знакомятся с теоретическими знаниями: История и этапы развития плавания. Развитие основных физических качеств в плавании. Прикладное значение плавания. Правил поведения на воде и требования безопасности.	<b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать теоретические основы техники плавания стилем кроль на груди, кроль на спине;</li> <li>• знать правила поведения на воде;</li> <li>• понимать прикладное значение плавания.</li> </ul>
2	Практическая часть. (Практика) (16 ч.)	Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.	Уметь преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения. Проявлять смелость и уверенность во время погружения в воду с головой после выполнения прыжка. Совершенствовать ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды). Демонстрировать учебные прыжки из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами сшага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой для подготовки к успешному освоению стартового Демонстрировать старт из воды; открытый плоский поворот в кроле на груди, на спине, поворот «маятником» в брассе.
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
1.	Строевые упражнения.(2 ч)	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс</li> </ul>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Описывают состав и содержание	

	(в процессе урока)	<p>общеразвивающих упражнений без предметов составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>	<p>выполнения заданий по физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
3.	ОРУ с предметами.(в процессе урока)	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
4.	Висы и упоры.(1 ч)	<p>Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	
5.	Опорный прыжок.(1 ч)	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении опорного прыжка, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику опорного прыжка, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
6.	Акробатические упражнения.(1 ч)	<p>Осваивают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь</p>	

		ьсверстникам в освоении акробатических упражнений.	
7.	Упражнения в равновесии.(2 ч)	Осваивают технику упражнений на развитие равновесия, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
8.	Многоборье ГТО.(1 ч)	Знакомятся с видами тестирования ГТО I степени. Осваивают технику у выполнения нормативов ГТО.	
<b>Лёгкая атлетика (8 часа)</b>			<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по</li> </ul>
1.	Бег. (2 ч)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	

		освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<p>физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры.</li> </ul>
2.	Прыжок в длину.(2 ч)	Демонстрируют вариативное выполнение епрыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения.	
3.	Прыжок в высоту.(2 ч)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
4.	Метание .(1 ч)	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
5.	Многоборье ГТО.(1 ч)	Знакомятся с видами тестирования ГТО I ступени. Осваивают технику выполнения нормативов ГТО.	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр(20 час)</b>			<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения</li> </ul>
1.	Подвижные игры с элементами ловли и передачи мяча. (3 ч)	Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	

2.	Подвижные игры с элементами бега. (2 ч)	Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	заданий по физической культуре; <ul style="list-style-type: none"> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в</li> </ul>
3.	Подвижные игры с элементами метания. (1 ч)	Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	
4.	Подвижные игры с	Включают прыжковы е	

	элементами прыжков. (4 ч)	упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	<p>диалог с учителем и учащимися;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка (15 часов)</b>			<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>• активно включаться в процесс выполнения заданий по физической культуре;</li> <li>• выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>• участвовать в речевом общении;</li> <li>• задавать вопросы, правильно формулировать ответы;</li> <li>• участвовать в коллективном обсуждении игровых действий, точного соблюдения правил игры;</li> </ul>
1.	Техника лыжных ходов.(6 ч)	<p>Описывают технику упреждения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>	
2.	Горнолыжная техника(3 ч)	Осваивают элемент горнолыжной техники.	
<b>Итоговая контрольная работа (1 ч)</b>			

## 5 КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии** успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии** успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**Оценка «5»** - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

**Оценка «4»** - за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

**Оценка «3»** - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

**Оценка «2»** - за непонимание и незнание материала программы.

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками



используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

**Оценка «5»** - за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;

**Оценка «4»** - за то же выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

**Оценка «3»** - за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

**Оценка «2»** - за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки (отметки)**  
**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.

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка «5»** - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

**Оценка «4»** - учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;

**Оценка «3»** - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

**Оценка «2»** - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

## Уровень физической подготовленности учащихся

**Оценка «5»** - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

**Оценка «4»** - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

**Оценка «3»** - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

**Оценка «2»** - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. **Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. **Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Учебные нормативы 1 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200

3	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		

### Учебные нормативы 2 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7

9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		

### Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.сек)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.сек)	Без учёта времени		

### Учебные нормативы 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115

2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.сек)	Без учёта времени		

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по  
окончании основного общего образования

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	200 м (без учета времени)	150 м (без учета времени)	100 м (без учета времени)
Комплексное плавание	4х25 м (четырьмя спортивными)	4х25 м (тремя спортивными)	4х25 м (двумя спортивными)

	способами без учета времени)	способами без учета времени)	способами без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Кроль на спине с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Брасс с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Баттерфляй с оценкой техники	15 м	12 м	10 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 7 м под водой	поднять предмет, проплыв 6 м под водой	поднять предмет, проплыв 5 м под водой
Стартовый прыжок	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
Повороты	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Транспортировка пострадавшего на воде	10 м	7 м	5 м

### **Оценка техники спортивных способов плавания**

(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и ошибки при выполнении плавательных движений, элементов способов плавания  
**в полной координации движений для обучающихся по окончании начального общего образования и основного общего образования**

Оценка	Количество ошибок
5	без ошибок
4	по 1-2 ошибке
3	3 и более ошибки

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища
		Голова высоко
		Толчок одной ногой от бортика
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя
		Голова сильно отклонена назад

		Толчок от стенки одной ногой
3	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой
		Широкий гребок
		Короткий гребок, рука опускается с локтя
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок
		Широкий гребок
		Поворот туловища за рукой
5	Движение руками при плавании брассом	Короткий гребок
		Широкий гребок
		Руки не до конца выходят вперед после гребка
6	Движение руками при плавании баттерфляем (дельфином)	Широкий гребок
		Короткий гребок
		Рука опускается в воду с локтя
		При выходе из воды руки касаются воды
7	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
		Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
8	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
		Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
9	Движение ногами при плавании брассом	Не симметричные движения
		Подтягивание коленей к груди
		Недостаточное разведение стоп в стороны
10	Движение ногами при плавании баттерфляем (дельфином)	Сгибание в коленях
		Ноги глубоко
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища
		Остановка рук у бедра
		Широкое вкладывание рук
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног
		Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Неправильная координация рук и ног
		Заныривание после гребка
		Вдох не вовремя
15	Поворот «маятник»	Движения рук и ног не согласованы

		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
16	Поворот «сальто» в кроле на груди	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
17	Поворот «сальто» в кроле на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
18	Простой закрытый поворот/ простой открытый поворот	Элемент не освоен
		Выражена суетность
		Слабое отталкивание ногами
		Низкое скольжение
19	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
20	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
		Сильно согнуты ноги в коленях
		При входе в воду сильно расслаблено туловище
21	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Отсутствует скольжение
		Отсутствие касание борта