ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 291 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА на методическом объединении учителей начальных классов протокол от **28 августа 2023 года № 1** Руководитель _____А.А.Рыкова (подпись) (расшифровка Ф.И.О.)	**СОГЛАСОВАНА** Заместитель директора по учебной работе _____С.А. Маяцкая (подпись) (расшифровка Ф.И.О.) **28 августа 2023 года**
ПРИНЯТА Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 291 протокол от **29 августа 2023 года № 1**	**УТВЕРЖДЕНА** приказом ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга **30 августа 2023 года № 595-од**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7FA7FD4EF95532F8731BDBE0250FAB96
Владелец: Марфин Олег Васильевич
Действителен: с 02.08.2023 до 25.10.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

(Программа разработана в соответствии с:

- **Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,**
- **Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении Федеральной образовательной программы начального общего образования»)**

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372;
- федеральным перечнем учебников, рекомендуемых допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Основной образовательной программой начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 291 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Положением о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 291 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Задачи учебного предмета

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цели учебного предмета

Общая цель воспитания– личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, навыка применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитания, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и, в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой);

-уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;

- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;

- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;

- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших;

-в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы); - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2011 г).

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Настоящая рабочая программа формируется с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ № 291. Воспитательная составляющая (компонента) данной программы направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служение Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Программа максимально использует воспитательные возможности содержания предмета (курса) посредством подбора соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения.

Выбор методов, методик, технологий осуществляется с учетом воспитательного воздействия на личность в соответствии с целями и задачами воспитания и образования.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и Учебным планом ГБОУ СОШ №291, рабочая программа составлена из расчета: **3 часа в неделю в 1 классах, во 2 классах, в 3 классах – по 102 часа.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889 и преподается как урок плавания.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и Учебным планом ГБОУ СОШ №291, рабочая программа для 4 класса составлена из расчета: 2 часа в неделю. **В 4 классах - 68 часов. Второй час преподается как урок плавания.**

Результаты изучения курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре - ученик 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.

Способы физкультурной деятельности - ученик 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.

Физическое совершенствование - ученик 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.

Содержание программного материала

Примерное распределение учебного времени на различные

виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№ п/п	**Вид программного материала**	**Количество часов (уроков)**				
		Класс				
		1 подг.	**1**	**2**	**3**	**4**
1.	**Базовая часть**	**52**	***52***	**52**	**52**	**52**
1.1.	Подвижные игры	12	12	12	12	12
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	14	14	14	14	14
1.4.	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
1.5.	Плавание	**33**	**33**	**34**	**34**	**34**
2.	**Вариативная часть**	**14**	***14***	**16**	**16**	**16**

2.1.	Знание о физической культуре,	6	6	8	8	8
	способы физкультурной деятельности.					
2.2	Подвижные игры	2	2	2	2	2
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	2	2	2	2	2
2.4	Лёгкоатлетические упражнения	2	2	2	2	2
2.5	Лыжная подготовка	2	2	2	2	2
	Итого часов в год:	**99**	**99**	**102**	**102**	**102**

1 КЛАСС

Знания по физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с

места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

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

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

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.

Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Раздел программы ***гимнастика с основами акробатики*** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике

	с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Раздел программы: легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики*:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;* - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	**Вид программного материала**	**Количество в год недель**	**1 четверть**	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**	
			Количество недель в четверть				
	Учебные недели	**33**	**9**	**7**	**9**	**8**	
1.	***Базовая часть***	***52***	***14***	***11***	***16***	***10***	
1.1.	Подвижные игры	12	4	2	3	3	
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	------	9	--------	---------	
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	14	7	--------	---------	7	
1.4.	Лыжная подготовка	14	-------	--------	13	---------	
	Плавание	**33**	**9**	**7**	**9**	**8**	
2.	***Вариативная часть***	***14***	***4***	***3***	***2***	***6***	

2.1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	6	2	1	1	2	
2.2.	Подвижные игры	2	1	--------	-------	1	
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	2	--------	2	--------	-------	
2.4.	Лёгкоатлетические упражнения	2	1	--------	-------	1	
2.5.	Лыжная подготовка	2	-------	-------	2	----------	
	Всего часов:	**99**	**27**	**21**	**27**	**24**	

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Лет**	**Уровень**					
				Мальчики			**Девочки**		
				низкий	**средний**	**высокий**	**низкий**	**средний**	**высокий**

1	**Скорость**	**Бег 30 м, с**	**8** **9**	**7,1** **6,8**	**7,0-6,0** **6,7-5,7**	**5,4** **5,1**	**7,3** **7,0**	**7,2-6,2** **6,9-5,6**	**5,6** **5,3**
2	**Координация**	**Челночный бег 3×10 м/ с**	**8** **9**	**0,4** **10,2**	**10,0-9,5** **9,9-9,3**	**9,1** **8,8**	**11,2** **10,8**	**10,7-10,1** **10,3-9,7**	**9,7** **9,3**
3	**Скоростно-силовые**	**Прыжок в длину с места**	**8** **9**	**110** **120**	**125-145** **130-150**	**165** **175**	**90** **110**	**125-140** **135-150**	**155** **160**
4	**Выносливость**	**6-минутный бег, м**	**8** **9**	**750** **800**	**800-950** **850-1000**	**1150** **1200**	**550** **600**	**650-850** **700-900**	**950** **1000**
5	**Гибкость**	**Наклон вперед**	**8** **9**	**1** **1**	**3-5** **3-5**	**7,5** **7,5**	**2** **2**	**5-8** **6-9**	**11,5** **13,0**
6	**Сила**	**Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.**	**8** **9**	**1** **1**	**2-3** **3-4**	**4** **5**	**3** **3**	**6-10** **7-11**	**14** **16**

Поурочно-тематическое планирование

№	Тема урока	дата по плану	дата по факту	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
5.	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Техника челночного бега. Подвижная игра «Зайцы в огороде».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**

6.	Бег с ускорением. Тестирование челночного бега. Подвижная игра «Вызов номера».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
9.	Техника передвижения в стойке баскетболиста; ведение мяча на месте, по прямой. Учет бега 6 мин.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
10.	Совершенствовать ведение мяча в стойке баскетболиста. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**

13.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Тестирование виса на время. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Игры. Эстафеты.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры»			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

21.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Совушка».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Лисы и куры».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Игра «Лисы и куры».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. Эстафеты.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

28.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Висы на перекладине. Прыжки со скакалкой.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Висы на перекладине. Прыжки со скакалкой.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

35.	«Попади в обруч». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Подвижные игры на основе баскетбола. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Закрепить технику передвижений, передачи и броска мяча двумя руками от груди.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Тестирование прыжка в длину с места.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

43.	Совершенствование ведения мяча.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Закрепить технику передвижений, передачи и броска мяча двумя руками от груди.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Разметка баскетбольной площадки. Провести эстафету баскетболистов.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Закрепить технику передвижений, передачи и броска мяча двумя руками от груди. Эстафеты с набивными мячами.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Учет техники передачи мяча. Эстафета баскетболистов.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Эстафеты с ведением и передачей мяча.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Эстафеты с ведением и передачей мяча.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Строевые упражнения. Разучить прыжок с разбега 3-5 шагов. Совершенствовать технику челночного бега.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

51.	Закрепить прыжок с разбега 3-5 шагов. Командные эстафеты.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/
52.	Легкая атлетика. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/
53.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/
54.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Тестирование наклона вперед из положения стоя.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/
55.	Учет метания мяча на дальность с места; прыжка в длину с места.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/
56.	Бросок набивного мяча от груди.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/
57.	Бросок набивного мяча снизу. Отжимание.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/
58.	Тестирование виса на время. Подвижные игры.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/

59.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления. ОРУ. Техника метания на точность.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
60.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления. ОРУ. Тестирование метания малого мяча на точность.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
62.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления. Тестирование челночного бега 3х10 м.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
63.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
64.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления. Учет бега на 6 мин. Игры – эстафеты.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
65.	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. ОРУ. Подвижные игры , эстафеты.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**
66.	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Игры – эстафеты.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru /subject/9/**

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура (плавание)

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов по плану	Тип урока	Практика	Контроль	Дата урока по плану	Дата фактического проведения урока	
1	Теоретические сведения о гигиене пловца, меры безопасности в раздевалке, душе, на воде	1	Вводный	+		1 неделя		
2	Разучивание упражнений, удерживающих тело пловца на поверхности воды упражнений на дыхание и овладения ими	1	Комплексный	+		2 неделя		
3	Разучивание подготовительных упражнений в воде: погружение скольжение	1	Комплексный	+		3 неделя		

	упражнений на дыхание и овладения ими							
4	Повторение подготовительных упражнений в воде: погружение, скольжение, упражнений на дыхание, сдача на оценку скольжения	1	Комплексный	+		4 неделя		
5	Разучивание скольжения с движениями ног на спине и на груди, движения рук на спине и груди, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		5 неделя		
6	Повторение скольжения с движениями ног на спине и на груди, движения рук на спине и груди, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		6 неделя		
7	Повторение скольжения с движениями ног на спине и на груди,	1	Комплексный	+		7 неделя		

	движения рук на спине и груди, упражнения на дыхание							
8	Разучивание спадов в воду с бортика,повторение скольжения с движениями ног на спине и на груди, движения рук на спине и груди, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		8 неделя		
9	Движение ног с плавательной доской на спине и на груди, упражнения на дыхание, повторение спадов в воду	1	Учетный	+		9 неделя		
10	Разучивание согласование движений рук и ног на груди и на спине	1	Комплексный	+		10 неделя		
11	Повторение согласование движений рук и ног на груди и на спине, задержка	1	Комплексный	+		11 неделя		

	дыхания, проныривание под водой							
12	Плавание 25 м на груди и на спине	1	Комплексный	+	Плавание 25 м на груди и на спине	12 неделя		
13	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		13 неделя		
14	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		14 неделя		
15	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		15 неделя		

16	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		16 неделя		
17	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Совершенствование ЗУН	+		17 неделя		
18	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		18 неделя		
19	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		19 неделя		
20	Совершенствование движений рук и ног	1	Совершенствов	+		20 неделя		

	раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание		ание ЗУН					
21	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Совершенствование ЗУН	+		21 неделя		
22	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Учетный	+		22 неделя		
23	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		23 неделя		
24	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и	1	Совершенствование ЗУН	+		24 неделя		

	на спине, упражнения на дыхание							
25	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Совершенствование ЗУН	+		25 неделя		
26	Плавание 25 м на груди и на спине	1	Совершенствование ЗУН	+	Плавание 25 м на груди и на спине	26 неделя		
27	Разучивание элементов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, совершенствование движений рук и ног на груди и на спине	1	Учетный	+		27 неделя		
28	Повторение элементов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, совершенствование движений рук и ног на груди и на спине	1	Комплексный	+		28 неделя		

29	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		29 неделя		
30	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Совершенствование ЗУН	+		30 неделя		
31	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Совершенствование ЗУН	+		31 неделя		
32	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Совершенствование ЗУН	+		32 неделя		
33	Плавание 50 м на груди и на спине	1	Совершенствов	+	Плавание 50 м	33 неделя		

			ание ЗУН		на груди и на спине			

2 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Ученик 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.

Способы физкультурной деятельности

Ученик 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.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	легкая атлетика	20
3	гимнастика с основами акробатики	15
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	плавание	34
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами*:*

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
На материале раздела «Спортивные игры».
Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Результаты освоения учебного предмета
По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.
Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

· – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

· – 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 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

· – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

· – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

· – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

· – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

· – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

· – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

· – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

· – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

· – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

· – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

· – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

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

Уровень физической подготовленности

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)	
Оценка «5»	выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4»	выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

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

Поурочно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

4.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Эстафеты. Тестирование челночного бега. Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Тестирование виса на время. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
8.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
9.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Тест на гибкость. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
10.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек. ОРУ. Развитие			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	выносливости. Игра «Третий лишний»			
11.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Отжимание. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
12.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Подтягивание. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
13.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
14.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»			
15.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
16.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
17.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
18.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»			
19.	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
20.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	способностей. Название гимнастических снарядов			
21.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
22.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	ОРУ. Развитие координационных способностей			
23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей			
26.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
27.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей			
28.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	«Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей			
31.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Техника лазания по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
32.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. техника лазания по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	координационных способностей			
33.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	ОРУ. Игры: «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

37.	Разметка баскетбольной площадки. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	координационных способностей			
41.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
42.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
43.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
44.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
45.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
46.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
47.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

48.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей			
52.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Вис на			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	время. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			
55.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Бег 30 м с высокого старта. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
56.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
57.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. ОРУ. Игра «Пятнашки»			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
58.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
59.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Отжимание. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	координационных способностей			
62.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростных и координационных способностей			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Броски набивного мяча способом «снизу» и из-за головы на дальность. Тест на гибкость. Развитие скоростно-силовых способностей.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Подтягивание. Эстафеты.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	Развитие скоростно-силовых способностей			
66.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
67.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность и с дальних дистанций. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
68.	Бег 1000 км. Подвижные игры с мячом.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура (плавание)

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов по плану	Тип урока	Практика	Контроль	Дата урока по плану	Дата фактического проведения урока
1	Теоретические сведения о гигиене пловца, меры безопасности в раздевалке, душе, на воде	1	Вводный	+		1 неделя	
2	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание. Игры на воде.	1	Комплексный	+		2 неделя	
3	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		3 неделя	
4	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на	1	Комплексный	+		4 неделя	

	спине, упражнения на дыхание, открытые повороты.						
5	Повторение элементов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, совершенствование движений рук и ног на груди и на спине, открытые повороты.	1	Комплексный	+		5 неделя	
6	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	1	Комплексный	+		6 неделя	
7	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	1	Комплексный	+		7 неделя	
8	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	1	Комплексный	+		8 неделя	
9	Плавание 25 м на груди и на спине со старта.	1	Учетный	+	Плавание 25 м на груди и на спине со старта.	9 неделя	

10	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание, открытые повороты.	1	Комплексный	+		10 неделя	
11	Комплексное плавание, ныряние под водой, открытые повороты. Игры на воде.	1	Комплексный	+		11 неделя	
12	Комплексное плавание открытые повороты.Игры на воде.	1	Комплексный	+		12 неделя	
13	Комплексное плавание, открытые повороты.Игры на воде.	1	Комплексный	+		13 неделя	
14	Комплексное плавание, открытые повороты.Игры на воде.	1	Комплексный	+		14 неделя	
15	Комплексное плавание, открытые повороты.Игры на воде.	1	Комплексный	+		15 неделя	
16	Плавание 50 м на груди и на спине со старта.	1	Комплексный	+	Плавание 50 м на груди и на спине	16 неделя	

					со старта.		
17	Изучение плавания на боку	1	Совершенствование ЗУН	+		17 неделя	
18	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Комплексный	+		18 неделя	
19	Комплексное плавание.Игры на воде.	1	Комплексный	+		19 неделя	
20	Комплексное плавание.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		20 неделя	
21	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Совершенствование ЗУН	+		21 неделя	
22	Комплексное плавание.Игры на воде.	1	Учетный	+		22 неделя	
23	Комплексное плавание.Игры на воде.	1	Комплексный	+		23 неделя	
24	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Совершенствование ЗУН	+		24 неделя	

25	Комплексное плавание, плавание на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Совершенствование ЗУН	+		25 неделя	
26	Комплексное плавание, плавание на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Совершенствование ЗУН	+		26 неделя	
27	Плавание 50 м на груди и на спине с транспортировкой	1	Учетный	+	Плавание 50 м на груди и на спине с транспортировкой	27 неделя	
28	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Комплексный	+		28 неделя	
29	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Комплексный	+		29 неделя	
30	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		30 неделя	

31	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		31 неделя	
32	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		32 неделя	
33	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		33 неделя	
34	Плавание 100 м на груди и на спине	1	Учетный	+	Плавание 100 м на груди и на спине	34 неделя	

3 КЛАСС

Результаты изучения курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Ученик 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.

Ученик получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Ученик 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.

Ученик 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

Ученик 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения
  - упражнения на гимнастических снарядах
- Лыжная подготовка:
  - попеременный двушажный ход без полок и с палками

- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:
- подвижные игры с элементами баскетбола

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ

***Учащиеся должны знать*:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь*:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4

К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).
Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.
Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	дата по плану	дата по факту	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновение.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш.			
4.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
5.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, в прыжках.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
6.	Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
7.	Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.			
8.	Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
9.	Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
10.	Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
11.	Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.			
12.	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
13.	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
14.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих мышц групп.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
15.	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			
16.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
17.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	координационных способностей.			
18.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
19.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
20.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.			
21.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
22.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
23.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			
24.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
25.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			
26.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
27.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
28.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
29.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	Развитие скоростно-силовых способностей.			
30.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
31.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
32.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
33.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
34.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
35.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
36.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.			
41.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
42.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
43.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя руками			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
44.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
45.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
46.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски двумя руками			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
47.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
48.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
49.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
50.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
51.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
52.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
53.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
54.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
55.	Инструктаж по ТБ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бега, 100 м ходьба). Игра			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	«Салки на марше». Развитие выносливости.			
56.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бега, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
57.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бега, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
58.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бега, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
59.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бега, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**

60.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бега, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Бег на результат 30 м, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

65.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
66.	Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
67.	Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**
68.	Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	**6,0**	**6,6**	**7,1**	**5,7**	**6,2**	**6,8**	**5,4**	**6,0**	**6,6**
		д	**6,3**	**6,9**	**7,4**	**5,8**	**6,3**	**7,0**	**5,5**	**6,2**	**6,8**
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							**9,0**	**9,6**	**10,5**
		д							**9,5**	**10,2**	**10,8**
4	Прыжок в длину с места (см)	м	**150**	**130**	**115**	**160**	**140**	**125**	**165**	**155**	**145**
		д	**140**	**125**	**110**	**150**	**130**	**120**	**155**	**145**	**135**
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	**80**	**75**	**70**	**85**	**80**	**75**	**90**	**85**	**80**
		д	**70**	**65**	**60**	**75**	**70**	**65**	**80**	**75**	**70**
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	**70**	**60**	**50**	**80**	**70**	**60**	**90**	**80**	**70**
		д	**80**	**70**	**60**	**90**	**80**	**70**	**100**	**90**	**80**
7	Отжимания (кол-во раз)	м	**10**	**8**	**6**	**13**	**10**	**7**	**16**	**14**	**12**
		д	**8**	**6**	**4**	**10**	**7**	**5**	**14**	**11**	**8**

8	Подтягивания (кол-во раз)	м	**3**	**2**	**1**	**4**	**3**	**2**	**6**	**4**	**3**
9	Метание т/м (м)	м	**15**	**12**	**10**	**18**	**15**	**12**	**21**	**18**	**15**
		д	**12**	**10**	**8**	**15**	**12**	**10**	**18**	**15**	**12**

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	**23**	**21**	**19**	**25**	**23**	**21**	**28**	**25**	**23**
		м	**28**	**26**	**24**	**30**	**28**	**26**	**33**	**30**	**28**
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	**40**	**38**	**36**	**42**	**40**	**38**	**44**	**42**	**40**
		д	**38**	**36**	**34**	**40**	**38**	**36**	**42**	**40**	**38**

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура (плавание)

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов по плану	Тип урока	Практика	Контроль	Дата урока по плану	Дата фактического проведения урока
1	Теоретические сведения о гигиене пловца, меры безопасности в раздевалке, душе, на воде	1	Вводный	+		1 неделя	
2	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание. Игры на воде.	1	Комплексный	+		2 неделя	
3	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	1	Комплексный	+		3 неделя	
4	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание, открытые повороты.	1	Комплексный	+		4 неделя	
5	Повторение элементов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, совершенствование движений рук и ног на груди и на спине, открытые повороты.	1	Комплексный	+		5 неделя	

6	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	1	Комплексный	+		6 неделя	
7	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	1	Комплексный	+		7 неделя	
8	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	1	Комплексный	+		8 неделя	
9	Плавание 25 м на груди и на спине со старта.	1	Учетный	+	Плавание 25 м на груди и на спине со старта.	9 неделя	
10	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание, открытые повороты.	1	Комплексный	+		10 неделя	
11	Комплексное плавание, ныряние под водой, открытые повороты. Игры на воде.	1	Комплексный	+		11 неделя	
12	Комплексное плавание открытые повороты.Игры на воде.	1	Комплексный	+		12 неделя	
13	Комплексное плавание, открытые повороты.Игры на воде.	1	Комплексный	+		13 неделя	

14	Комплексное плавание, открытые повороты.Игры на воде.	1	Комплексный	+		14 неделя	
15	Комплексное плавание, открытые повороты.Игры на воде.	1	Комплексный	+		15 неделя	
16	Плавание 50 м на груди и на спине со старта.	1	Комплексный	+	Плавание 50 м на груди и на спине со старта.	16 неделя	
17	Изучение плавания на боку	1	Совершенствование ЗУН	+		17 неделя	
18	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Комплексный	+		18 неделя	
19	Комплексное плавание.Игры на воде.	1	Комплексный	+		19 неделя	
20	Комплексное плавание.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		20 неделя	
21	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Совершенствование ЗУН	+		21 неделя	
22	Комплексное плавание.Игры на воде.	1	Учетный	+		22 неделя	
23	Комплексное плавание.Игры на воде.	1	Комплексный	+		23 неделя	
24	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Совершенствование ЗУН	+		24 неделя	

25	Комплексное плавание, плавание на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Совершенствование ЗУН	+		25 неделя	
26	Комплексное плавание, плавание на боку, с элементами захвата утопающего.	1	Совершенствование ЗУН	+		26 неделя	
27	Плавание 50 м на груди и на спине с транспортировкой	1	Учетный	+	Плавание 50 м на груди и на спине с транспортировкой	27 неделя	
28	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Комплексный	+		28 неделя	
29	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Комплексный	+		29 неделя	
30	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		30 неделя	
31	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		31 неделя	
32	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		32 неделя	
33	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	1	Совершенствование ЗУН	+		33 неделя	
34	Плавание 100 м на груди и на спине	1	Учетный	+	Плавание 100 м	34 неделя	

					на груди и на спине		

4 КЛАСС

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

1.7.Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

1.8.Плавание

Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, нок при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине. Плавание одним из способов 25 метров.

Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 х 1 0 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), 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:

I. 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.

II. 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 и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

определенный период времени			

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность

Плавание оценивается «Зачет»-«Не зачет».

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	дата по плану	дата по факту	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по ТБ, легкая атлетика. Ходьба с изменением			**https://resh.edu.ru** **https://resh.edu.ru/subject/9/**

	длины и частоты шагов, бег. Встречная эстафета.			
2.	Л.А. Ходьба, бег 30. 60 м. Встречная эстафета.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Л.А. Ходьба, бег. Прыжки в длину, прыжок в длину с разбега. Тестирование челночного бега 3*10			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Л.А. ходьба, бег, броски теннисного мяча на точность и заданное расстояние.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Л.А. ходьба, бег 6 мин. Игра «Салки на марше». Зачет наклона вперед (гибкость).			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Л.А. ходьба, бег 7 мин, Игра «День и ночь». Зачет подъема туловища из положении \лежа за 30 сек.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Л.А., чередование ходьбы, бега. Бег 8 мин. Игра «День и ночь». Зачет прыжка в длину с места.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Л.А., Кросс 1 км. Зачет подтягиваний и отжиманий.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

9.	ТБ. Гимнастика. Акробатика, строевые упражнения. Кувырки вперед, назад. Ходьба по бревну.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
10.	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Мост. Кувырки и перекаты.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
11.	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Вис завесом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
12.	Акробатика, висы на гимнастической стенки, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
13.	Акробатика, учет виса с подниманием ног, подтягивание в висе.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
14.	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч»			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
15.	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Учет техники лазания по канату			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**

16.	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Упражнения на гимнастических кольцах.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	ОРУ. Подвижные игры.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	ОРУ. Подвижные игры.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением отскока.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча			https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

	в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
24.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
25.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
26.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
27.	ТБ. Кроссовая подготовка, бег 5 мин., игра			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
28.	Кроссовая подготовка, бег 8 мин., игра			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
29.	Кроссовая подготовка, бег 1 км, игра			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
30.	Л.А, ходьба, бег на результат 30, 60 м			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
31.	Легкая атлетика, ходьба, бег. Прыжок в длину.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**

32.	Легкая атлетика, ходьба, бег, бросок теннисного мяча на точность, в цель с 4-5м.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
33.	Легкая атлетика, ходьба, бег, бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**
34.	Легкая атлетика, ходьба, бег, метание. Подведение итогов. Правила пользования солнечными и воздушными ваннами. Поведение на водоёмах.			**https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/**

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов по плану	Тип урока	Практика	Контроль	Дата урока по плану	Дата фактического проведения урока
1	Инструктаж по ТБ, легкая атлетика. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег. Встречная эстафета.	1	Вводный	+		1 неделя	
2	Л.А. Учет бега 30, 60 м. Встречная эстафета.	1	Учетный	+	Зачет, бег 30м и 60м	2 неделя	
3	Л.А. Ходьба, бег. Прыжки в длину, прыжок в длину с разбега. Тестирование челночного бега 3*10	1	Учетный	+	Зачет челночного бега 3*10м	3 неделя	
4	Л.А., ходьба, бег, броски теннисного мяча на точность и заданное расстояние	1	Учетный	+	Зачет метания малого мяча на точность	4 неделя	

5	Л.А. ходьба, бег 6 мин. Игра «Салки на марше». Зачет наклона вперед (гибкость).	1	Учетный	+	Зачет наклона вперед (гибкость)	5 неделя	
6	Л.А. ходьба, бег 7 мин, Игра «День и ночь». Зачет подъема туловища из положении лежа за 30 сек.	1	Учетный	+	Зачет подъема туловища из положени\лежа за 30 сек.	6 неделя	
7	Л.А., чередование ходьбы, бега. Бег 7 мин. Игра «День и ночь». Зачет прыжка в длину с места.	1	Учетный	+	Зачет прыжка в длину с места.	7 неделя	
8	Л.А. Кросс 1 км. Зачет подтягиваний и отжиманий.	1	Учетный	+	Кросс 1км, без учета врем.	8 неделя	
9	ТБ. Гимнастика. Акробатика, строевые упражнения. Кувырки вперед, назад.	1	Вводный	+		9 неделя	

10	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Мост, кувырки, перекаты.	1	Комплексный	+		10 неделя	
11	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Вис завесом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1	Комплексный	+		11 неделя	
12	Акробатика, висы на гимнастической стенки, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1	Комплексный	+		12 неделя	
13	Акробатика, учет виса с подниманием ног, подтягивание в висе.	1	Учетный	+	Зачет, подтягивание	13 неделя	
14	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч»	1	Комплексный	+		14 неделя	
15	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Учет техники лазания по канату	1	Учетный	+	Зачет техники лазания по канату.	15 неделя	

16	Гимнастика, акробатика, строевые упражнения. Упражнения на гимнастических кольцах.	1	Комплексный	+		16 неделя	
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1	Вводный	+		17 неделя	
18	ОРУ. Подвижные игры.	1	Комплексный	+		18 неделя	
19	ОРУ. Подвижные игры	1	Комплексный	+		19 неделя	
20	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением отскока.	1	Комплексный	+		20 неделя	
21	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Комплексный	+		21 неделя	
22	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	Комплексный	+		22 неделя	

23	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Комплексный	+		23 неделя	
24	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Совершенствование ЗУН	+		24 неделя	
25	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Совершенствование ЗУН	+		25 неделя	
26	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Совершенствование ЗУН	+		26 неделя	
27	ТБ. Кроссовая подготовка, бег 5 мин. ,игра	1	Вводный	+		27 неделя	
28	Кроссовая подготовка, бег 8 мин., игра	1	Комплексный	+		28 неделя	
29	Кроссовая подготовка, бег 1 км, игра	1	Учетный	+	кросс без учета времени	29 неделя	

30	Л.А, ходьба, бег на результат 30, 60 м	1	Учетный	+	Зачет, бег 30м и 60м	30 неделя	
31	Легкая атлетика, ходьба, бег. Прыжок в длину.	1	Учетный	+		31 неделя	
32	Легкая атлетика, ходьба, бег, бросок теннисного мяча на дальность, точность, в цель с 4-5м.	1	Комплексный	+		32 неделя	
33	Легкая атлетика, ходьба, бег, бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	1	Учетный	+	Метание м.мяча в цель	33 неделя	
34	Легкая атлетика, ходьба, бег, метание. Подведение итогов. Правила пользования солнечными и воздушными ваннами. Поведение на водоёмах.	1	Комплексный	+		34 неделя	

Список литературы.

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
- Авт. сос. А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2010 год;
- Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/ аат.-сост. М.И. Васильева. – Волгоград: Учитель, 2008.-183с.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.
- Физкультура: тематическое планирование по 2 и 3 часовой программам. 1-11 классы/ сост. К.Р. Мамедов.-Волгоград: Учитель, 2007.-63с.
- Физическое воспитание в школе/ авт.-сост. Е.Л. Гордяшин и др. – Волгоград: Учитель, 2008. – 379с.
- Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие/ В.Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007.-140 с.
- Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт. –сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 496 с.
- Физическая культура: 5-9 кл. : тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: просвещение, 2007.- 144с.
- Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. -4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008. – 103с.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/ авт.-сост. П.А. Кисилев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. Испр. И доп. М.: Глобус, 2009. 345с.