

Приложение к основной  
образовательной программе  
начального общего образования

**ПРОГРАММА**  
*по Физической культуре*  
ФГОС ООО

Ступень обучения (класс) основное начальное образование (1-4 класс)  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 1 класс – 96, 2-4 классы - 306      Уровень базовый  
(базовый, профильный)

Учитель: Киселев Артем Вадимович  
Срок реализации: 2019-2022 гг.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании авторской программы по физическому воспитанию для 1 - 4 кл. , авт.: А.П.Матвеев, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования.

Целью рабочей программы для учащихся 1-4 классов является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено:

- на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

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

- соблюдение дидактических правил «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, все стороннее 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 основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, которые способствуют не только активному развитию физических качеств обучающегося, но и формированию у них психических и социальных качеств и универсальных компетенций.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится на ступени начального общего образования по 99 часов в 1 классе, по 105 часов во 2-4 классах. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, материально – технического обеспечения, региональной специфики.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ начального общего образования

<b>Наименование разделов</b>	<b>Класс</b>			
	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>
Основы гимнастики	21	21	21	21
Основы легкой атлетики	30	30	30	30
Основы спортивных (баскетбол) и подвижных игр – «Школа мяча»	23	27	27	27
Основы лыжной подготовки	22	24	24	24
Общее количество часов	96	102	102	102

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения, обучающимися 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.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; - расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

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

### **I класс**

#### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Воздушные и солнечные ванны.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!», «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал-садись», эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон», встречные эстафеты.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой, лазание по гимнастической стенке, канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием, положение «Упор присев», группировка, перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину, лёжа на животе, висы на рейке гимнастической стенки, подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и низкой перекладине), наклон вперёд с прямыми ногами, прыжки на скакалке за 1 мин.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, различные эстафеты с предметами, метание мяча 150 гр. С 6 м в цель, медленный бег 1000 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 400 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, построение с лыжами в шеренгу, надевание лыж, повороты, переступая на месте, ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции 1000 м на лыжах без палок, бег на лыжах 500 м без палок.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом, ловля и передача мяча в парах, ведение мяча на месте и в шаге, метание мяча в цель с 3-4 м.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

#### ***II класс Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (общеразвивающие упражнения). 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). 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.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!», «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал-садись», эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон», встречные эстафеты.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; Лазание по гимнастической стенке; Перелезание через гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи. Повороты на носках на гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивание из вися.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Броски и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи двумя руками от груди.

**Основы легкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, метание мяча 150 гр. с 6 м в цель, медленный бег 1000 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Повороты, переступая на месте, ступающий шаг, скользящий шаг, прохождение дистанции 1000 м на лыжах, бег на лыжах 1000 м.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

### **III класс Требования к УУД:**

**Основы знаний:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (обще-развивающие упражнения). Самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История физической культуры и спорта, через историю семьи. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Физическая нагрузка. Составление режима дня. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и координацию, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями во время прогулок. Роль внимания и памяти. Правила составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Воробы-вороны», «Пройди в ворота», «День-ночь», «Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова».

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; Перекаты в группировке вперёд-назад, 2-3 кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках прогнувшись, из положения лёжа на спине – мост, ходьба по скамье, на скамье повороты на носках на одной ноге, лазание по гимнастической стенке, перелезание через скамью. Подтягивание из вися.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Броски и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи двумя руками от груди. Метание мяча в цель с 3-4 м, жонглирование мячом.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, ознакомление с высоким стартом, метание мяча 150 гр. на дальность, медленный бег 1500 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м и 60 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Ступающий шаг, скользящий шаг, ознакомление с приёмами торможения, прохождение дистанции 1500 м на лыжах, бег на лыжах 1000 м.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

#### **IV класс Требования к УУД:**

**Знания в области ФК:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История физической культуры и спорта, через историю семьи. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Физическая нагрузка. Составление режима дня. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и координацию, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями во время прогулок. Роль внимания и памяти. Правила составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Смена сторон», линейные эстафеты с различными предметами, эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками, эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий, эстафеты с передачей эстафетной палочки.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; 2-3 кувырка вперёд-назад в группировке. Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Акробатическое соединение. Ходьба по скамье с выпадами. Приседания и повороты в приседе на скамье. Соскок со скамьи, прогнувшись. Вис, согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног из вися. Наклон вперёд с прямыми ногами. Подтягивание из вися. Прыжки через скакалку за 1 минуту.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча от груди, снизу, сверху. Ведение мяча в движении бегом правой и левой рукой. Передачи мяча в тройках в движении. Броски по кольцу снизу с 3-х метров.



**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, ознакомление со стартом с опорой на одну руку, метание мяча 150 гр. на дальность, медленный бег 1500 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м и 60 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Попеременный двухшажный ход без палок, одновременный двухшажный ход, подъем на склон «ёлочкой». Простейшие приёмы торможения. Прохождение дистанции 1500 м. Бег на лыжах 1000 м.

**Развитие двигательных качеств:** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Класс	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	1	7,3 - 6,1	7,5 - 6,3
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		115 - 136	110 - 131
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		2 - 4	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	4 - 9
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		6.18 - 5.41	6.39 - 6.00
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		3-6	6-10
<b>2</b>				
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	2	7,0 – 5,9	7,2 – 6,1
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		125 - 146	125 - 141
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		2 - 4	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	4-9
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		6.04 – 5.27	6.27 – 5.48
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		3 - 6	5 - 9
<b>3</b>				
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	3	6,7 – 5,6	6,9 – 5,9
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		130 - 151	130 - 151
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		3-5	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	5-10
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		5.45 – 5.08	6.05 – 5.26
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		3-6	6-10
<b>4</b>				
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	4	6,5 - 5,5	7,0 - 5,5
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		130 - 165	130 - 160
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		3-6	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	8-10

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне»**

**I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
п/п		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 классы

Содержание	№ урока п /п	Тема	Универсальные учебные действия		Домашнее задание
<b>1 четверть</b>					
Основы лёгкой атлетики	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	<b>Уметь</b> соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	<b>Знать:</b> -Правила выполнения д/з по ФК; -Общие правила безопасности на уроках ФК; -Строй; -ОРУ (обще-развивающие упражнения); - Здоровье и развитие человека; - Строение тела человека и его положение в пространстве; - Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений; - Влияние физических упражнений, закаляющих	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	2.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	3.	Различные эстафеты с предметами	Способность выполнять различные эстафеты с предметами		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	4.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Медленный бег 3 мин.
	5.	ГТО - Бег 400 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Метание предметов на дальность – 5 - 10 мин.
	6.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 6 м в цель (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно точнее с 6 м		Медленный бег 3 мин.
	7.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Медленный бег 3 мин.
	8.	ГТО – Медленный бег 1000 м (контроль	Уметь преодолевать		Подвижные

		двигательной подготовки)	длинные дистанции	процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;	игры с элементами л/а – 10 мин.
Подвижные игры	9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и	- Воздушные и солнечные ванны. <b>Осознавать:</b>	Прыжки через скакалку – 5 мин.
	10-12.	«К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	Уметь играть в п/и: «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	-Способы сохранения и укрепления здоровья; -Культуру общения в школьном коллективе, дружеской группе;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	13-15.	«Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!»	Уметь играть в п/и: «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!»	-Соблюдение утверждённых современной культурой норм и правил	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	16-18.	«Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал - садись»	Уметь играть в п/и: «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал - садись»	бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	19-21.	«К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	Уметь играть в п/и: «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	-Приобретение основных умений пользоваться спортивным инвентарём;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»	22.	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по б/б	-Функциональные возможности собственного организма;	Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	25-26.	Ведение мяча на месте и в шаге	Способность осуществлять ведение	-Важность	Подвижные игры с мячом –

			мяча на месте и в шаге	организации самостоятельных занятий по физической	10 мин.
	27.	Метание мяча в цель с 3-4 м	Способность осуществлять метание мяча в цель с 3-4 м		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
<b>2 четверть</b>					
Основы гимнастики	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	культуре; -Иметь представление о структурных особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья.	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	29-31.	Лазание по гимнастической стенке, канату произвольным способом	Способность осуществлять лазание по гимнастической стенке, канату произвольным способом		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	32-34.	Эстафеты с лазанием и перелезанием	Способность осуществлять эстафеты с лазанием и перелезанием		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	35-37.	Положение «Упор присев», группировка, перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину, лёжа на животе	Способность осуществлять положение «Упор присев», группировка, перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину, лёжа на животе		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	38-39.	Висы на рейке гимнастической стенки	Способность осуществлять висы на рейке гимнастической стенки		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	40.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	41.	ГТО - Мальчики – подтягивание на	Способность поднимать		Гимнастические

		высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	вес равный собственному		ОРУ – 10 мин.
	42.	КУ- Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
Подвижные игры	43.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры – 10 мин.
	44-45.	«Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»	Способность выполнять «Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»		Подвижные игры – 10 мин.
	46-48.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры – 10 мин.
<b>3 четверть</b>					
Основы лыжной подготовки	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	50-51.	Надевание лыж, построение на лыжах в шеренгу	Уметь надевать лыжи, строиться на лыжах в шеренгу		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	52-53.	Повороты, переступая на месте	Способность осуществлять повороты, переступая на месте		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	54-57.	Ступающий шаг без палок	Способность осуществлять ступающий шаг без палок		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	58-61.	Скользкий шаг без палок	Способность		Подвижные



			осуществлять скользящий шаг без палок		игры с элементами л/п – 10 мин.
	62.	Прохождение дистанции 1000 м без палок	Способность преодолевать дистанцию в 1000 м на лыжах без палок		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	63.	Бег на лыжах 500 м без палок	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 500 м		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
Подвижные игры	64.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры – 10 мин.
	65-66.	Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»	Способность выполнять «Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»		Подвижные игры – 10 мин.
	67-68.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры – 10 мин.
Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»	69.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	70-71.	Ловля и передача мяча в парах	Способность осуществлять ловлю и передачу мяча в парах		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	72-73.	Ведение мяча на месте и в шаге	Способность осуществлять ведение мяча на месте и в шаге		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	74-75.	Метание мяча в цель с 3-4 м	Способность осуществлять метание мяча в цель с 3-4 м		Подвижные игры с мячом – 10 мин.

<b>4 четверть</b>					
Основы лёгкой атлетики	76.	Техника безопасности на уроках по л/а	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	77-78.	Различные эстафеты с предметами	Способность выполнять различные эстафеты с предметами		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	79.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	80.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Медленный бег 3 мин.
	81.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Медленный бег 3 мин.
	82.	ГТО - Бег 400 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Медленный бег 3 мин.
	83-85.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 6 м в цель (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно точнее с 6 м		Метание предметов на дальность – 5 - 10 мин.
	86.	ГТО – Медленный бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Уметь преодолевать длинные дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Подвижные игры	87.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Уметь соблюдать правила техники	Подвижные игры с	

			безопасности на уроках по п/и		элементами л/а – 10 мин.
	88-90.	«К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	Уметь играть в п/и: «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	91-93.	«Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!»	Уметь играть в п/и: «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	94-95.	«Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал - садись»	Уметь играть в п/и: «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал - садись»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	96.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.

**2 классы**

Содержание	№ урока п /п	Тема	Универсальные учебные действия		Домашнее задание
<b>1 четверть</b>					
Основы лёгкой атлетики	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	<b>Уметь</b> соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	<b>Знать:</b> -Правила выполнения д/з по ФК; -Общие правила безопасности на уроках ФК; -Строй; -ОРУ (обще-развивающие упражнения); - Здоровье и развитие человека; - Строение тела человека и его положение в пространстве; - Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений; - Влияние физических упражнений,	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	2.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	3.	Различные эстафеты с предметами	Способность выполнять различные эстафеты с предметами		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	4.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Медленный бег 3 мин.
	5.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Метание предметов на дальность – 5 - 10 мин.
	6.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 6 м в цель (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно точнее с 6 м		Медленный бег 3 мин.
	7.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Медленный бег 3 мин.

	8.	ГТО – Медленный бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Уметь преодолевать длинные дистанции	закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Подвижные игры	9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и	- Воздушные и солнечные ванны. <b>Осознавать:</b>	Прыжки через скакалку – 5 мин.
	10-12.	«К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	Уметь играть в п/и: «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	-Способы сохранения и укрепления здоровья; -Культуру общения в школьном	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	13-15.	«Два мороза», «Зайцы в огороде»,	Уметь играть в п/и: «Два	коллективе, дружеской группе; -Соблюдение утверждённых современной культурой норм и правил бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
		«Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!»	мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!»	культуры и правил взаимодействия с сверстниками; -Приобретение основных умений пользоваться спортивным инвентарём;	игры с элементами л/а – 10 мин.
	16-18.	«Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал - садись»	Уметь играть в п/и: «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал - садись»	-Функциональные возможности собственного	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	19-21.	«К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	Уметь играть в п/и: «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Основы спортивных игр (баскетбол) –	22.	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по б/б		Подвижные игры с мячом – 10 мин.

«Школа мяча»	25-26.	Броски и ловля мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении	Способность осуществлять броски и ловлю мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении	организма; -Важность организации самостоятельных занятий по физической	Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	27.	Передачи мяча двумя руками от груди	Способность осуществлять передачи мяча двумя руками от груди		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
<b>2 четверть</b>					
Основы гимнастики	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	культуре; -Иметь представление о структурных особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья.	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	29-31.	Лазание по гимнастической стенке, висы стоя, лёжа, упоры на руках	Способность осуществлять лазание по гимнастической стенке, висы стоя, лёжа, упоры на руках		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	32-34.	Перелезание через гимнастическую скамейку, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на носках на гимнастической скамейке	Способность осуществлять перелезание через гимнастическую скамейку, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на носках на гимнастической скамейке		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	35-37.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги	Способность осуществлять кувырок вперёд, стойку на лопатках согнув ноги		Гимнастические ОРУ – 10 мин.

	38-39.	Из стойки на лопатках перекат вперёд, кувырок в группировке в сторону	Способность осуществлять из стойки на лопатках перекат вперёд, кувырок в группировке в сторону		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	40.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	41.	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность поднимать вес равный собственному		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	42.	КУ- Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
Подвижные игры	43.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры – 10 мин.
	44-45.	«Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»	Способность выполнять «Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»		Подвижные игры – 10 мин.
	46-48.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры – 10 мин.
<b>3 четверть</b>					
Основы лыжной подготовки	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	50-51.	Повороты, переступая на месте	Способность осуществлять повороты, переступая на месте		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.

	52-54.	Ступающий шаг	Способность осуществлять ступающий шаг		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	55-57.	Скользкий шаг	Способность осуществлять скользкий шаг		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	58-61.	Прохождение дистанции 1000 м	Способность преодолевать дистанцию в 1000 м на лыжах без палок		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	62.	Бег на лыжах 1000 м	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 500 м		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
Подвижные игры	63.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры – 10 мин.
	64-66.	Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»	Способность выполнять «Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»		Подвижные игры – 10 мин.
	67-69.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры – 10 мин.
Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»	70.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	71-73.	Ловля и передача мяча в парах	Способность осуществлять ловлю и передачу мяча в парах		Подвижные игры с мячом – 10 мин.



	74-76.	Ведение мяча на месте и в шаге	Способность осуществлять ведение мяча на месте и в шаге		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	77-78.	Метание мяча в цель с 3-4 м	Способность осуществлять метание мяча в цель с 3-4 м		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
<b>4 четверть</b>					
Основы лёгкой атлетики	79.	Техника безопасности на уроках по л/а	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	80-82.	Различные эстафеты с предметами	Способность выполнять различные эстафеты с предметами		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	83.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	84.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Медленный бег 3 мин.
	85.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Медленный бег 3 мин.
	86.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Медленный бег 3 мин.
	87-89.	ГТО - Метание мяча 150 гр. с 6 м в цель (контроль двигательной подготовки)	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно точнее с 6 м		Метание предметов на дальность – 5 - 10 мин.

	90.	ГТО – Медленный бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Уметь преодолевать длинные дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Подвижные игры	91.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	92-93.	«К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»	Уметь играть в п/и: «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	94-96.	«Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!»	Уметь играть в п/и: «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	97-99.	«Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал - садись»	Уметь играть в п/и: «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал - садись»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	100-102.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.

### 3 классы

Содержание	№ урока п /п	Тема	Универсальные учебные действия		Домашнее задание
<b>1 четверть</b>					
Основы лёгкой атлетики	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	<b>Уметь</b> соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	<b>Знать:</b> -Правила выполнения д/з по ФК; -Общие правила безопасности на уроках ФК; -Строй; -ОРУ (обще-развивающие упражнения); - Здоровье и развитие человека; - Строение тела человека и его положение в пространстве;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	2.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	3.	ГТО – Бег 60 м	Способность преодолевать короткие дистанции		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	4.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Медленный бег 3 мин.
	5.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции	- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений; - Влияние физических упражнений,	Метание предметов на дальность – 5 - 10 мин.
	6.	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше		Медленный бег 3 мин.
	7.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Медленный бег 3 мин.

	8.	Медленный бег 1500 м	Уметь преодолевать длинные дистанции	закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Подвижные игры	9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и	- Воздушные и солнечные ванны. <b>Осознавать:</b>	Прыжки через скакалку – 5 мин.
	10-12.	«Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи»	Уметь играть в п/и: «Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи»	-Способы сохранения и укрепления здоровья;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	13-15.	«Пройди в ворота», «День-ночь», «Воробьи-вороны»	Уметь играть в п/и: «Пройди в ворота», «День-ночь», «Воробьи-вороны»	-Культуру общения в школьном коллективе, дружеской группе;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	16-18.	«Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова»	Уметь играть в п/и: «Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова»	-Соблюдение утверждённых современной культурой норм и правил	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	19-21.	«Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи»	Уметь играть в п/и: «Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи»	бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками;	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Основы	22.	Техника безопасности при занятиях	Уметь соблюдать		Подвижные
спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»		баскетболом	правила техники безопасности на уроках по б/б	-Приобретение основных умений пользоваться	игры с мячом – 10 мин.
	25-26.	Броски и ловля мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении	Способность осуществлять броски и ловлю мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении	спортивным инвентарём; -Функциональные возможности	Подвижные игры с мячом – 10 мин.

	27.	Передачи мяча двумя руками от груди	Способность осуществлять передачи мяча двумя руками от груди	собственного организма; -Важность организации самостоятельных занятий по физической	Подвижные игры с мячом – 10 мин.
<b>2 четверть</b>					
Основы гимнастики	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	-Иметь представление о структурных особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья.	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	29-31.	Лазание по гимнастической стенке, подтягивание из виса	Способность осуществлять лазание по гимнастической стенке, подтягивание из виса		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	32-34.	Перелезание через гимнастическую скамейку, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на носках на одной ноге на гимнастической скамейке	Способность осуществлять перелезание через гимнастическую скамейку, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на носках на одной ноге на гимнастической скамейке		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	35-37.	Перекаты в группировке вперед-назад, 2-3 кувырка вперед слитно	Способность осуществлять перекаты в группировке вперед-назад, 2-3 кувырка вперед слитно		Гимнастические ОРУ – 10 мин.

	38-39.	Стойка на лопатках прогнувшись, из положения лёжа на спине – мост	Способность осуществлять стойку на лопатках прогнувшись, из положения лежа на спине – мост		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	40.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	41.	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность поднимать вес равный собственному		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	42.	Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
Подвижные игры	43.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры – 10 мин.
	44-45.	«Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»	Способность выполнять «Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»		Подвижные игры – 10 мин.
	46-48.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры – 10 мин.
<b>3 четверть</b>					
Основы лыжной подготовки	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	50-51.	Ступающий шаг	Способность осуществлять ступающий шаг		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.

	52-54.	Скользкий шаг	Способность осуществлять скользкий шаг	Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	55-57.	Ознакомление с приемами торможения	Способность осуществлять простейшие приемы торможения	Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	58-61.	Прохождение дистанции 1500 м	Способность преодолевать дистанцию в 1500 м на лыжах без палок	Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	62.	Бег на лыжах 1000 м	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 500 м	Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
Подвижные игры	63.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и	Подвижные игры – 10 мин.
	64-66.	Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»	Способность выполнять «Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»	Подвижные игры – 10 мин.
	67-69.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты	Подвижные игры – 10 мин.
Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»	70.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках б/б	Подвижные игры с мячом – 10 мин.

	71-73.	Броски и ловля мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении	Способность осуществлять броски и ловлю мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	74-76.	Передачи мяча двумя руками от груди	Способность осуществлять передачи мяча двумя руками от груди		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	77-78.	Метание мяча в цель с 3-4 м, жонглирование мячом	Способность осуществлять метание мяча в цель с 3-4 м, жонглирование мячом		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
<b>4 четверть</b>					
Основы лёгкой атлетики	79.	Техника безопасности на уроках по л/а	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	80-81.	Различные эстафеты с предметами	Способность выполнять различные эстафеты с предметами		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	82.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	83.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Медленный бег 3 мин.
	84.	ГТО – Бег 60 м	Способность преодолевать короткие дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	85.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на	Способность преодолевать расстояния		Медленный бег 3 мин.



		высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		
	86.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Медленный бег 3 мин.
	87-89.	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность	Способность метнуть предмет весом 150 гр.		Метание предметов на
	90.	Медленный бег 1500 м	Уметь преодолевать длинные дистанции		Подвижные игры с
Подвижные игры	91.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	92-93.	«Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи»	Уметь играть в п/и: «Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	94-96.	«Пройди в ворота», «День-ночь», «Воробьи-вороны»	Уметь играть в п/и: «Пройди в ворота», «День-ночь», «Воробьи-вороны»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	97-99.	«Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова»	Уметь играть в п/и: «Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова»		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	100-102.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры с элементами л/а 10 мин

**4 классы**

Содержание	№ урока п /п	Тема	Универсальные учебные действия		Домашнее задание
<b>1 четверть</b>					
Основы лёгкой атлетики	1.	Техника безопасности на уроках по л/а	<b>Уметь</b> соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а	<b>Знать:</b> -Правила выполнения д/з по ФК; -Общие правила безопасности на уроках ФК; -Строй; -ОРУ (обще-развивающие упражнения); - Здоровье и развитие человека; - Строение тела человека и его положение в пространстве; - Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений; - Влияние физических упражнений,	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	2.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	3.	ГТО – Бег 60 м с опорой на одну руку	Способность преодолевать короткие дистанции		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	4.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		Медленный бег 3 мин.
	5.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать длинные дистанции		Метание предметов на дальность – 5 - 10 мин.
	6.	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность	Способность метнуть предмет весом 150 гр. как можно дальше		Медленный бег 3 мин.
	7.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Медленный бег 3 мин.

	8.	Медленный бег 1500 м	Уметь преодолевать длинные дистанции	закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья; - Воздушные и солнечные ванны. <b>Осознавать:</b> -Способы сохранения и укрепления здоровья; -Культуру общения в школьном коллективе, дружеской группе; -Соблюдение утверждённых современной культурой норм и правил бесконфликтного взаимодействия с взрослыми и сверстниками; -Приобретение основных умений пользоваться спортивным инвентарём; -Функциональные возможности собственного	Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Подвижные игры	9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	10-12.	Линейные эстафеты с различными предметами	Уметь бегать линейные эстафеты с различными предметами		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	13-15.	Эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками	Уметь бегать эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	16-18.	Эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий	Уметь бегать эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	19-21.	«Перестрелка», «Мяч ловцу», эстафеты с передачей эстафетной палочки	Уметь играть в п/и: «Перестрелка», «Мяч ловцу», бегать эстафеты с передачей эстафетной палочки		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»	22.	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по б/б	Подвижные игры с мячом – 10 мин.	
	25-26.	Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча от гуди, снизу, сверху. Ведение мяча в движении бегом правой и левой рукой	Способность осуществлять: Ловлю мяча двумя руками. Передачи мяча от гуди,	Подвижные игры с мячом – 10 мин.	

			снизу, сверху. Ведение мяча в движении бегом правой и левой рукой	организма; -Важность организации самостоятельных занятий по физической	
	27.	Передачи мяча в тройках в движении. Броски по кольцу снизу с 3-х метров	Способность осуществлять: Передачи мяча в тройках в движении. Броски по кольцу снизу с 3-х метров		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
<b>2 четверть</b>					
Основы гимнастики	28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	культуре; -Иметь представление о структурных особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, знать основы методики их применения в решении задач психофизического развития и укрепления здоровья.	Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	29-31.	2-3 кувырка вперёд-назад в группировке. Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно	Способность осуществлять 2-3 кувырка вперёд-назад в группировке. Перекатом назад стойку на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	32-34.	Акробатическое соединение из изученных элементов	Способность осуществлять акробатическое соединение из изученных элементов		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	35-37.	Ходьба по скамье с выпадами. Приседания и повороты в приседе на скамье. Соскок со скамьи прогнувшись	Способность осуществлять ходьбу по скамье с выпадами. Приседания и повороты в приседе на скамье. Соскок со скамьи прогнувшись		Гимнастические ОРУ – 10 мин.

	38-39.	Вис согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног из виса	Способность осуществлять вис согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног из виса		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	40.	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами (контроль двигательной подготовки)	Способность наклониться максимально вперед		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	41.	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	Способность поднимать вес равный собственному		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
	42.	Прыжки через скакалку за 1 минуту	Способность прыгать через скакалку за 1 минуту наибольшее количество раз		Гимнастические ОРУ – 10 мин.
Подвижные игры	43.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры – 10 мин.
	44-45.	Эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками	Уметь бегать эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками		Подвижные игры – 10 мин.
	46-48.	Эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий	Уметь бегать эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий		Подвижные игры – 10 мин.
<b>3 четверть</b>					
Основы лыжной подготовки	49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	50-51.	Попеременный двухшажный ход без палок	Способность		Подвижные

			осуществлять Попеременный двухшажный ход без палок		игры с элементами л/п – 10 мин.
	52-54.	Одновременный духшажный ход	Способность осуществлять одновременный двухшажный ход		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	55-57.	Подъем на склон «ёлочкой». Простейшие приёмы торможения	Способность осуществлять подъем на склон «ёлочкой». Простейшие приёмы торможения		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	58-61.	Прохождение дистанции 1500 м	Способность преодолевать дистанцию в 1500 м на лыжах без палок		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
	62.	Бег на лыжах 1000 м	Способность преодолевать за минимальное время на лыжах дистанцию в 500 м		Подвижные игры с элементами л/п – 10 мин.
Подвижные игры	63.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры – 10 мин.
	64-66.	Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»	Способность выполнять «Эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон»		Подвижные игры – 10 мин.
	67-69.	Встречные эстафеты	Способность выполнять встречные эстафеты		Подвижные игры – 10 мин.
Основы спортивных игр (баскетбол) –	70.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках		Подвижные игры с мячом – 10 мин.

«Школа мяча»	71-74.	Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча от гуди, снизу, сверху. Ведение мяча в движении бегом правой и левой рукой	б/б Способность осуществлять: Ловлю мяча двумя руками. Передачи мяча от гуди, снизу, сверху. Ведение мяча в движении бегом правой и левой рукой		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
	75-78.	Передачи мяча в тройках в движении. Броски по кольцу снизу с 3-х метров	Способность осуществлять: Передачи мяча в тройках в движении. Броски по кольцу снизу с 3-х метров		Подвижные игры с мячом – 10 мин.
<b>4 четверть</b>					
Основы лёгкой атлетики	79.	Техника безопасности на уроках по л/а	Знать и уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках л/а		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	80-81.	Различные эстафеты с предметами	Способность выполнять различные эстафеты с предметами		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	82.	Челночный бег 3 x 10 м	Уметь выполнять челночный бег 3 x 10 м		Прыжки через скакалку – 5 мин.
	83.	ГТО – Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать короткие дистанции		Медленный бег 3 мин.
	84.	ГТО – Бег 60 м	Способность преодолевать короткие дистанции		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	85.	ГТО - Прыжки в длину с места /мальчики	Способность		Медленный бег

		и девочки/, мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки)	преодолевать расстояния прыжком с места в длину; Способность поднимать вес равный собственному		3 мин.
	86.	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	Способность преодолевать средние дистанции		Медленный бег 3 мин.
	87-89.	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность	Способность метнуть предмет весом 150 гр.		Метание предметов на
	90.	Медленный бег 1500 м	Уметь преодолевать длинные дистанции		Подвижные игры с
Подвижные игры	91.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Уметь соблюдать правила техники безопасности на уроках по п/и		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	92-93.	Линейные эстафеты с различными предметами	Уметь бегать линейные эстафеты с различными предметами		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	94-96.	Эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками	Уметь бегать эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	97-99.	Эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий	Уметь бегать эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий		Подвижные игры с элементами л/а – 10 мин.
	100	«Перестрелка», «Мяч ловцу», эстафеты с передачей эстафетной палочки	Уметь играть в п/и: «Перестрелка», «Мяч		Подвижные игры с
	101-102.	Встречные эстафеты	ловцу», бегать эстафеты с передачей эстафетной палочки		элементами л/а – 10 мин.



**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс); **К** — полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** - комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников); **П** — комплект для работы в группах (один на 5—6 учащихся).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<b>Технические средства обучения</b>		
Мяч для метания 150 гр.	6	П
Граната для метания 500 гр.	10	П
Граната для метания 700 гр.	10	П
Мат гимнастические	15	П
Кольцо газовое	9	П
Кубик	8	П
Баскетбольный мяч	25	К
Волейбольный мяч	25	К
Скакалка	25	К
Лыжи беговые	60	К
Палки лыжные	30	Ф
Ботинки лыжные	60	К
Мяч футбольный	10	Ф
<b>Оборудование класса</b>		
Перекладина пристенная	2	Д
Стойка для прыжков в высоту	2	Д
Стойка волейбольная	2	Д
Сетка волейбольная	1	Д
«Козёл» гимнастический	1	Д
Мостик подкидной	1	Д
Щит баскетбольный	2	Д
Кольцо баскетбольное	2	Д
Сетка баскетбольная	2	Д

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Серия стандарты второго поколения. – М.: Просвещение, 2011. – 48с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования // Серия стандарты второго поколения.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Серия стандарты второго поколения. – М.: Просвещение, 2011. – 48с.
- 4 . <http://standart.edu.ru>
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. / А.П. Матвеев.- М.: «Просвещение», 2012.- 137 с.
7. Физическая культура. Средняя школа: базовый и профильный уровни. Программы /Авт.-сост. А.П. Матвеев./-М.: Просвещение, 2008.- 142 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Хныкин Андрей Алексеевич

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022