

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

МАОУ
«СОШ №.
8»

Подписан: МАОУ «СОШ № 8»
DN: SNILS=02664306744,
OGRN=1036600050013,
INN=006602005247,
E=school8.07@list.ru, C=RU, S=66
Свердловская область, L=Буланаш,
O=МАОУ «СОШ № 8», CN=МАОУ
«СОШ № 8», STREET="ул.
Комсомольская, д. 7", Т=Директор,
G=Елена Аркадьевна, SN=Радунцева
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.01.19 13:40:18+05'00'

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
МАОУ «СОШ №8», утвержденной Приказом
директора МАОУ «СОШ №8»
от 28.06.2017 г № 76/д

Рабочая программа
учебного предмета
«Подвижные игры»
начальное общее образование
(в соответствии с ФГОС НОО)

Рабочая программа учебного предмета «Подвижные игры»

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

2. Основное содержание предмета «Подвижные игры»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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).

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование 1 класс

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Знания о физической культуре		В процессе урока					
2	Физкультурно- оздоровительная деятельность		В процессе урока					
3	Подготовка к ГТО		В процессе урока					
4	Легкая атлетика	8	4					4
5	Подвижные, спортивные игры	17		4	4	9	4	
6	Гимнастика с основами акробатики	4			4			
7	Преодоление полосы препятствий	2						
8	Резервные уроки подвижные игры	2						
	Всего часов:	33	8		8	9	8	

Тематическое планирование 2-4 класс

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Знания о физической культуре		В процессе урока					
2	Физкультурно- оздоровительная деятельность		В процессе урока					
3	Подготовка к ГТО		В процессе урока					
4	Легкая атлетика	8	4					4
5	Подвижные, спортивные игры	17		4	4	10	4	
6	Гимнастика с основами акробатики	4			4			
7	Преодоление полосы препятствий	2						
8	Резервные уроки подвижные игры	2						
	Всего часов:	34	8		8	10	8	

Поурочное планирование в 1 класс

№ ур ока	Тема урока	Содержание урока
1	Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд. <i>Режим дня первоклассника.</i>	Построение по росту.»На право!», «На лево!». Разучить комплекс ОРУ. Бег с подниманием бедра .Бег на короткий отрезок с высокого старта. п/и «Салки»
2	Прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров»	Бег 2 мин. Повторить прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке ноги вместе «Вызов номеров»
3	Метание малого мяча. <i>Подготовка к ГТО</i>	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки на скакалке. Построение в круг. «Прыжки по кочкам».
4	Прыжок в длину с места . <i>Подготовка к ГТО</i>	Формировать навыки строевых упражнений. Прыжки и их разновидности. Прыжок в длину с места.
5	Прием и передача мяча.	Подвижные игры «Белочки, собачки», «попрыгунчики воробушки».
6	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	Бег 2 мин. ОРУ на координацию. Подбрасывание мяча, игра «Кто точнее?». Тестирование наклона вперед из положения стоя.
7	Подтягивание в висе стоя и лежа. <i>Формирование осанки.</i>	Бег 3 мин. Игра «Бросай-поймай» Подтягивание на низкой перекладине.
8	Баскетбол. Ведение мяча .Игра «Белочки собачки»	Изучение ведение мяча. Игра «Один за всех и все за одного».Подтягивание на низкой перекладине.
9	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Подтягивание в висе стоя и лежа	Бег 4 мин. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Подтягивание на низкой перекладине. «Белочки, собачки»
10	Прием и передача. Комплекс упражнений для осанки	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. «Белочки, собачки»
11	Упражнения в группировке, перекаты.	Упражнения на матах для укрепления мышц спины. Группировка, перекаты в группировке вперед и назад. «Салки».
12	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Упражнения для укрепления мышц живота и спины</i>	Лазание по гимнастической стенке. Повторить группировку и перекаты из положения упор присев. п/и «Змейка»
13	Равновесие типа «ласточка». <i>Гимнастика для глаз.</i>	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, на пятках с предметами на голове, в полуприседе, с подниманием бедра. Повторить прыжки через скакалку. «День ночь»
14	Комплекс упражнений для развития гибкости. <i>Личная гигиена.</i>	Упражнения с гимнастической палкой «выкруты» с гимнастической палкой. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.
15	Элементы лазания и перелезания. <i>Простейшие закаливающие процедуры.</i>	Правила закаливания. Лазание через горку матов. п/и «Гуси-лебеди». Простейшие закаливающие процедуры.
16	Сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игра «Змейка»	Сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игра «Змейка». Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. «Попрыгунчики воробушки».
17	Подвижные игры.	ОРУ. Подвижные игры для развития ловкости и координации.

18	Преодоление полосы препятствий	Выпрыгивание с баскетбольным мячом в руках, ходьба гуськом по скамейке, передвижение в вися, сгибание рук в упоре лежа 5 раз.
19	Подвижные игры .	Бросок мяча в стену. Ловля мяча на месте без прижатия к груди. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей
20	Броски мяча в корзину.	Бросок мяча в корзину. Ловля мяча на месте без прижатия к груди. Подвижная игра «Белочки собачки»
21	Броски мяча в корзину .Комплекс упражнений на формирование осанки.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей п/и «Играй, играй, мяч не теряй»
22	Подбрасывание мяча. Подвижные игры.	Подбрасывание с хлопками и другими элементами. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
23	Подача мяча. Подвижные игры	Броски через сетку. подача. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей
24	Прием и передача мяча. Комплекс упражнений для развития силы.	ОРУ с малым мячом. Бросок от груди в колонне со сменой мест. Прыжки на скакалке. «Бросай ,поймай».
25	Подвижные игры разных народов. «Волк во рву»	Броски и ловля мяча в парах, с подбрасыванием. «Волк во рву»
26	Подвижные игры разных народов. Разновидности приема и передач мяч. «Лиса и зайцы»	ОРУ . Прыжки на скакалке. Разновидности приема и передач мяч. «Лиса и зайцы»
27	Преодоление полосы препятствий	Подбрасывание мяча 10 раз, выпрыгивание с мячом 5 раз, бросок от груди в стену 4 раза, ходьба по скамейке с мячом.
28	Ведение баскетбольного мяча на месте.	Разучить технику ведения мяча на месте , бросок и ловля руками от груди. п/и «Передал - садись»
29	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	ОРУ Ведения мяча на месте, в движении, правой ,левой рукой «Играй, играй, мяч не теряй»
30	Челночный бег 3х10	Техника высокого старта, «Зайцы, сторож и жучка»
31	Прыжковые упражнения. Бег 400 м	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
32	Метание малого мяча на дальность	Метание мяча в цель, «Охотники и утки».
33	Подвижные игры на свежем воздухе.	Бег 3 мин.ОРУ. Подвижные игры для развития ловкости.

Поурочное планирование 2 класс

№ ур ока	Тема урока	Содержание урока
1	Организуящие команды и приемы. Выполнение строевых команд. <i>Режим дня первоклассника.</i>	Построение по росту.»На право!», «На лево!». Разучить комплекс ОРУ. Бег с подниманием бедра .Бег на короткий отрезок с высокого старта. п/и «Салки»
2	Прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров»	Бег 2 мин. Повторить прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке ноги вместе «Вызов номеров»
3	Метание малого мяча. <i>Подготовка к ГТО</i>	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки на скакалке. Построение в круг. «Прыжки по кочкам».

4	Прыжок в длину с места . <i>Подготовка к ГТО</i>	Формировать навыки строевых упражнений. Прыжки и их разновидности. Прыжок в длину с места.
5	Прием и передача мяча.	Подвижные игры «Белочки, собачки», «попрыгунчики воробушки».
6	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	Бег 2 мин. ОРУ на координацию. Подбрасывание мяча, игра «Кто точнее?». Тестирование наклона вперед из положения стоя.
7	Подтягивание в висе стоя и лежа. <i>Формирование осанки.</i>	Бег 3 мин. Игра «Бросай-поймай» Подтягивание на низкой перекладине.
8	Баскетбол. Ведение мяча .Игра «Белочки собачки»	Изучение ведение мяча. Игра «Один за всех и все за одного».Подтягивание на низкой перекладине.
9	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Подтягивание в висе стоя и лежа	Бег 4 мин. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Подтягивание на низкой перекладине. «Белочки, собачки»
10	Прием и передача. Комплекс упражнений для осанки	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. «Белочки, собачки»
11	Упражнения в группировке, перекаты.	Упражнения на матах для укрепления мышц спины. Группировка, перекаты в группировке вперед и назад. «Салки».
12	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Упражнения для укрепления мышц живота и спины</i>	Лазание по гимнастической стенке. Повторить группировку и перекаты из положения упор присев. п/и «Змейка»
13	Равновесие типа «ласточка». <i>Гимнастика для глаз.</i>	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, на пятках с предметами на голове, в полуприседе, с подниманием бедра. Повторить прыжки через скакалку. «День ночь»
14	Комплекс упражнений для развития гибкости. <i>Личная гигиена.</i>	Упражнения с гимнастической палкой «выкруты» с гимнастической палкой. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.
15	Элементы лазания и перелезания. <i>Простейшие закаливающие процедуры.</i>	Правила закаливания. Лазание через горку матов. п/и «Гуси-лебеди». Простейшие закаливающие процедуры.
16	Сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игра «Змейка»	Сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игра «Змейка». Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. «Попрыгунчики воробушки».
17	Подвижные игры.	ОРУ. Подвижные игры для развития ловкости и координации.
18	Преодоление полосы препятствий	Выпрыгивание с баскетбольным мячом в руках, ходьба гуськом по скамейке, передвижение в висе, сгибание рук в упоре лежа 5 раз.
19	Подвижные игры .	Бросок мяча в стену. Ловля мяча на месте без прижатия к груди. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей
20	Броски мяча в корзину.	Бросок мяча в корзину. Ловля мяча на месте без прижатия к груди. Подвижная игра «Белочки собачки»
21	Броски мяча в корзину .Комплекс упражнений на формирование осанки.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей п/и «Играй, играй, мяч не теряй»
22	Подбрасывание мяча. Подвижные игры.	Подбрасывание с хлопками и другими элементами. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
23	Подача мяча. Подвижные игры	Броски через сетку. подача. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей

24	Прием и передача мяча. Комплекс упражнений для развития силы.	ОРУ с малым мячом. Бросок от груди в колонне со сменой мест. Прыжки на скакалке. «Бросай ,поймай».
25	Подвижные игры разных народов. «Волк во рву»	Броски и ловля мяча в парах, с подбрасыванием. «Волк во рву»
26	Подвижные игры разных народов. Разновидности приема и передач мяч. «Лиса и зайцы»	ОРУ . Прыжки на скакалке. Разновидности приема и передач мяч. «Лиса и зайцы»
27	Преодоление полосы препятствий	Подбрасывание мяча 10 раз, выпрыгивание с мячом 5 раз, бросок от груди в стену 4 раза, ходьба по скамейке с мячом.
28	Ведение баскетбольного мяча на месте.	Разучить технику ведения мяча на месте , бросок и ловля руками от груди. п/и «Передал - садись»
29	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	ОРУ Ведения мяча на месте, в движении, правой ,левой рукой «Играй, играй, мяч не теряй»
30	Челночный бег 3х10	Техника высокого старта, «Зайцы, сторож и жучка»
31	Прыжковые упражнения. Бег 400 м	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
32	Метание малого мяча на дальность	Метание мяча в цель, «Охотники и утки».
33	Подвижные игры на свежем воздухе.	Бег 3 мин.ОРУ. Подвижные игры для развития ловкости.
34	Подвижные игры на свежем воздухе.	Бег 3 мин.ОРУ. Подвижные игры для развития ловкости.

Поурочное планирование 3 класс

№	Тема урока	Содержание
1	Бег на короткие дистанции . 60м. Подготовка к ГТО	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Повторить понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
2	Прыжковые упражнения. Спрыгивания и запрыгивания.	Многоскоки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Прыгающие воробушки». Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
3	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 1000м . Подготовка к ГТО	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Бег 1000м
4	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»
5	Прием и передача мяча на месте и в движении	Прием и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель»
6	Прием и передача мяча. Игра «Быстро и точно»	Прием и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».
7	Подъем туловища из положения лежа контроль	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».
8	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал -садись»	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».
9	Броски мяча в корзину . Комплекс упражнений для развития силы	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».
10	Прием и передача мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	Прием и передача мяча на месте и в движении. Метание

		одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. Игра «Мяч ловцу».
11	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	Подтягивания - учет. Игры с ведением мяча на внимание
12	Эстафеты с ведением мяча. Прыжки с продвижением вперед (правым левым боком)	Ведение мяча на месте и в движении. Прыжки с продвижением вперед (правым левым боком) с доставанием ориентиров расположенных на разной высоте. Игра «Снайперы».
13	Полоса препятствий. Игра «Быстро и точно»	Полоса препятствий. Игра «Быстро и точно»
14	Выполнение строевых команд. Упражнения в группировке. Кувырки	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»
15	Лазание по канату. Комплекс упражнений для формирования осанки.	Лазанье по канату. Кувырки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой.
16	Стойка на лопатках. Комплекс корригирующих упражнений.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад. Игра: «Что изменилось?». Упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
17	Правила игры в пионербол.	Правила игры в пионербол.
18	Передачи мяча от груди через сетку	Обучение передачи мяча от груди через сетку. Тренировочная игра
19	Подача мяча через сетку. Подтягивание	Повторение передачи мяча от груди через сетку. подача мяча через сетку. Тренировочная игра
20	Передачи мяча от груди через сетку	Закрепление передачи мяча от груди через сетку. Тренировочная игра
21	Подача мяча через сетку. Комплекс упражнений для развития силы.	Подача мяча через сетку. ОФП круговая тренировка. Тренировочная игра пионербол.
22	Подача мяча через сетку	Подача мяча через сетку- учет. Тренировочная игра пионербол
23	Прием и передача. Игра «Пионербол»	Передачи мяча через сетку в паре. Тренировочная игра пионербол.
24	Ведение баскетбольного мяча	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча
25	Остановка прыжком. Игра «Белочки собачки»	Повторить технику ведения баскетбольного мяча, остановка прыжком
26	Бросок в корзину. <i>Комплексы дыхательных упражнений.</i>	Повторить остановку прыжком. Бросок в кольцо
27	Прием и передача. Бросок в кольцо. Остановка прыжком.	Передачи в парах. Остановка прыжком –учет. П/и «Передал, садись!». Бросок в кольцо
28	Комплекс упражнений для развития ловкости. Правила игры в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Бросок в кольцо- учет. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
29	Полоса препятствий.	Игра по упрощенным правилам. ОФП развитие двигательных качеств
30	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м учет. Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения
31	Прыжок в длину с разбега. <i>Подготовка к ГТО</i>	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места – учет. Игра «Лисы и куры».
32	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость
33	6-минутный бег в режиме большой интенсивности с ускорениями.	6-минутный бег в режиме большой интенсивности с ускорениями
34	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе

Поурочное планирование 4 класс

№	Тема урока	Содержание
1	Бег на короткие дистанции . 60м. Подготовка к ГТО	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Повторить понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
2	Прыжковые упражнения. Спрыгивания и запрыгивания.	Многоскоки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Прыгающие воробушки». Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
3	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 1000м . Подготовка к ГТО	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Бег 1000м
4	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»
5	Прием и передача мяча на месте и в движении	Прием и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель»
6	Прием и передача мяча. Игра «Быстро и точно»	Прием и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».
7	Подъем туловища из положения лежа контроль	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».
8	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал -садись»	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».
9	Броски мяча в корзину . Комплекс упражнений для развития силы	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».
10	Прием и передача мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	Прием и передача мяча на месте и в движении. Метание одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. Игра «Мяч ловцу».
11	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	Подтягивания - учет. Игры с ведением мяча на внимание
12	Эстафеты с ведением мяча. Прыжки с продвижением вперед (правым левым боком)	Ведение мяча на месте и в движении. Прыжки с продвижением вперед (правым левым боком)с доставанием ориентиров расположенных на разной высоте. Игра «Снайперы».
13	Полоса препятствий. Игра «Быстро и точно»	Полоса препятствий. Игра «Быстро и точно»
14	Выполнение строевых команд. Упражнения в группировке. Кувырки	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»
15	Лазание по канату. Комплекс упражнений для формирования осанки.	Лазанье по канату. Кувырки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой.
16	Стойка на лопатках. Комплекс корректирующих упражнений.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад. Игра: «Что изменилось?». Упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
17	Правила игры в пионербол.	Правила игры в пионербол.

18	Передачи мяча от груди через сетку	Обучение передачи мяча от груди через сетку. Тренировочная игра
19	Подача мяча через сетку. Подтягивание	Повторение передачи мяча от груди через сетку. подача мяча через сетку. Тренировочная игра
20	Передачи мяча от груди через сетку	Закрепление передачи мяча от груди через сетку. Тренировочная игра
21	Подача мяча через сетку. Комплекс упражнений для развития силы.	Подача мяча через сетку. ОФП круговая тренировка. Тренировочная игра пионербол.
22	Подача мяча через сетку	Подача мяча через сетку- учет. Тренировочная игра пионербол
23	Прием и передача. Игра«Пионербол»	Передачи мяча через сетку в паре. Тренировочная игра пионербол.
24	Ведение баскетбольного мяча	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча
25	Остановка прыжком. Игра «Белочки собачки»	Повторить технику ведения баскетбольного мяча, остановка прыжком
26	Бросок в корзину. <i>Комплексы дыхательных упражнений.</i>	Повторить остановку прыжком. Бросок в кольцо
27	Прием и передача. Бросок в кольцо. Остановка прыжком.	Передачи в парах. Остановка прыжком –учет. П/и «Передал, садись!». Бросок в кольцо
28	Комплекс упражнений для развития ловкости. Правила игры в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Бросок в кольцо- учет. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
29	Полоса препятствий.	Игра по упрощенным правилам. ОФП развитие двигательных качеств
30	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м учет. Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения
31	Прыжок в длину с разбега. <i>Подготовка к ГТО</i>	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места – учет. Игра «Лисы и куры».
32	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость
33	6-минутный бег в режиме большой интенсивности с ускорениями.	6-минутный бег в режиме большой интенсивности с ускорениями
34	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов
1класс

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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
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					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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:

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

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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.

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Минспорта России
от « 19 » июня 2017 г. № 542

**Государственные требования
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – нормативы, испытания (тесты))

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	6	6	7	6	6	7

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022