

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ермоловская средняя школа имени П.Д. Дорогойченко

<p>Согласовано: ЗДУВР <i>Пеш</i> Н.Е. Першонкова «<u>29</u>» август 2023 год</p>	<p>Утверждено: дир.школы <i>Истом</i> Л.В. Истягина Приказ № <u>164</u> «<u>01</u>» : <u>09</u> 2023</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4 КЛАСС

2023-2024 учебный год.

Учитель физической культуры
высшей кв. категории Генералов Д.А.

Пояснительная записка.

Рабочая программа физической культуры для 4 класса учитывает прохождение обязательного минимума содержания предмета, предусмотренного Стандартом образования, реализует компетентностный подход к образованию. Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура 1 – 4 классы. Автор А.П. Матвеев; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования. Издательство «Просвещение». – 4-е изд. – М. :Просвещение, 2016.-63 с.

Данная программа сформирована с учетом психолого-педагогических особенностей развития четвероклассников и уровня их подготовленности. Рассчитана на 3 часа в неделю и составляет в полном объеме 102 часа .

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине', висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение..

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры. 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; приём 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, взмахами ногами; наклоны вперёд, 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

' Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

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

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

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

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

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

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

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

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

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3. Тематическое планирование 4 класс

№ п/ п	Наименование раздела программы	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности	Планируемый результат			Домашнее задание	Дата проведения	
					предметные	метапредметные	личностные		план	фактически
1-2	Легкая атлетика. 12 ч.	1.бег с ускорением. 2.старты из различных и.п	2	Инструктаж по т.б. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). прыгивание и запрыгивание на высоту 40 см	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Выполнить комплекс №1		
3-4	Высокий старт и низкий старт Финальное усилие. Бег 30м.- зачет	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Низкий старт со стартовых колодок. Бег со старта 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;				проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	
5-6	1.Развитие быстроты 2. Бег 60 метров – на результат.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ускорение из разных исходных положений. Скоростной бег до 30 метров. бег 60м - зачет							

7	Прыжки. 3ч.	1.Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 2.прыжок в длину с места-зачет	1	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. прыжок в длину с места-зачет Игра «Ж своим флажкам». Встречная эстафета.	в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	упорство в достижении поставленных целей;			
8		1.Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 2.Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.						
9		1.Прыжок в длину с разбега - зачет 2. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий (15–20 см) Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности			
10 - 11	Метание мяча. 3ч.	1.развитие быстроты 2.Метание малого мяча с места на дальность	2	ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	Описывать технику бросков малого мяча. Осваивать технику бросков малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
12		1.Метание малого мяча с места на дальность-зачет	1	ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.						

13 - 15	Спортивные игры. 12ч. Баскетбол	1.инструктаж по баскетболу 2.специальные передвижения без мяча и с мячом	3	ОРУ. Специальные упражнения. Специальные передвижения без мяча и с мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения спортивных игр.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональности	Выполнить Комплекс №3			
16 - 18		1.Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. 2.ведение мяча – на технику исполнения. 3.ОФП	3	ОРУ. Специальные упражнения. Ведение, ведение с изменением направления. Отжимание, лёжа в упоре. Подвижные игры с элементами баскетбола	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.						
19 - 21		1.Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении. 2.подвижная игра	3	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.						
22 - 24		1.Ловля и передача мяча 2.броски мяча в корзину двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	3	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.						

					Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Формирование нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Гимнастика. 15 часов

Наименована раздела программы	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности	Планируемый результаты				
				предметные	метапредметные	личностные		
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1. строевые упражнения 2. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад	6ч 2	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ в движении без предметов. Кувырок вперед, назад.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.				
	1. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках 2. ходьба по бревну	1	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. ходьба по бревну большими шагами и выпадами Развитие силовых способностей: броски набивного мяча до 1 кг из разных исходных положений.					
	1. техника акробатических упражнений 2. ходьба по бревну на носках	1	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с скакалкой. 2 -3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; ходьба по бревну на носках Упражнения на пресс. Игра «Быстро по местам».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		

	1. строевые упражнения 2. Акробатические упражнения: кувырок назад и пережат, стойка на лопатках Наклон вперед из положения сидя – на результат (см.).	1	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с обручами. кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. 3 кувырка вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; полушпагат; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства		
	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	ОРУ в движении. Ходьба. Бег. Кувырок вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.				
ВИСЫ	Строевые упражнения. Висы и упоры.	бч 2	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивания в виси. В виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	ОРУ с предметами. Подтягивание в виси. В виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в виси. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.				

	Строевые упражнения. Висы и упоры	1	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Отжимание Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	2	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых качеств.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
Опорный прыжок. 3 ч.	Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов Игра	2	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)		
	Опорный прыжок - на технику исполнения	1ч.	ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства		
Спортивные игры. Волейбол. 3ч.	1.техника безопасности по волейболу. 2.Стойки и передвижения, повороты, остановки. Техника перемещений		Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекал на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		

2. Прием и передача мяча сверху

Лыжная подготовка . Подвижные игры.

45-46	<i>Лыжная подготовка. 15 часов</i>	Ступающий шаг без палок. 2. Повороты на месте	2	Подбор лыжного инвентаря. Инструктаж по т.б. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.				
47-48	<i>Лыжная подготовка</i>	Скользкий шаг без палок. 2. Повороты на месте	2	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.				
49	<i>Лыжная подготовка</i>	Техника п/п 2х шажного хода без палок.	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода без палок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.				
50	<i>Лыжная подготовка</i>	Вкатывание. Спуски и подъемы. 2. Подъем «лесенкой» - на технику исполнения	1	Спуски в низкой стойке и подъем «лесенкой». Выполнение хода на учебной лыжне.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.				

51	<i>Лыжная подготовка</i>	Техника п/п 2х шажного хода с палками.	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.		
52	<i>Лыжная подготовка</i>	Спуски в высокой и низкой стойке. –на технику исполнения	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.		
53	<i>Лыжная подготовка</i>	Торможение «плугом».Подъем лесенкой	1	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
54	<i>Лыжная подготовка</i>	Совершенствование техники ранее изученных ходов. Контрольное прохождение дистанции 1 км	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
55	<i>Лыжная подготовка</i>	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
56	<i>Лыжная подготовка</i>	Совершенствование Торможение «плугом».Подъем лесенкой	1	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
57	<i>Лыжная подготовка</i>	Торможение «плугом» - на технику исполнения.	1	Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом».Контрольный норматив. Свободное катание	Уметь выполнять нормативы по лыжным гонкам		

58	Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км	1	Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой.	Уметь применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.				
59	Лыжная подготовка	Контрольное прохождение дистанции 1 км	1	Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение «пугом». Контрольный норматив. Свободное катание	Уметь выполнять нормативы по лыжным гонкам				
60-61	Спортивные игры. Волейбол 12 ч.	1. техника безопасности по волейболу 2. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Организовывать и проводить спортивные игры с элементами соревновательной деятельности.	осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
62-64		1. Техника перемещений 2. Прием и передача мяча сверху	3	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	Корректировка техники выполнения упражнений	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
65		1. Техника приема и передач мяча сверху. 2. игра «пионербол»	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.			
66-67		1. Прием и передача мяча снизу.	2	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после	Уметь демонстрировать технику.	формирование способов позитивного взаимодействия со	Формирование навыка систематического		

		2. Прием и передача мяча над собой – зачет		перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;		сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
68-69		1. Прием и передача мяча снизу. подвижные игры на материале волейбола игра	2	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; Прием и передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	Корректировка техники выполнения упражнений	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
70-71		Нижняя прямая подача мяча	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	

Легкая атлетика. Спортивные игры.

72-74	Спортивные игры. баскетбол. 9ч.	1. броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении.	3	ОРУ. Специальные упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
-------	---------------------------------	--	---	--	---	---	--	--

75-80		подвижные игры на материале волейбола. Нижняя прямая подача мяча	6	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
81-83	Легкая атлетика 16ч.	Т.б. при занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
84		1.прыжок в длину с места - зачет 2.Подвижные игры. Эстафеты	1	Перестроение. Комплекс ОРУ. Эстафеты: на развитие скорости, координации, ловкости. Подвижная игра «Белые медведи».	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
85		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
86-87		1.Спринтерский бег. 2.Развитие скоростных способностей. челночный бег 3×10м.-зачет	2	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	

		силовых способностей		с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей		устранения; – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;		
--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--

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

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.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Примерная программа по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно напольное (3 м)	п	
Козёл гимнастический	п	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	п	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	п	
Мат гимнастический	п	
Акробатическая дорожка	п	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Коврики: гимнастические, массажные	п	
Кегли	к	
Обруч пластиковый детский	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	

Стойка для прыжков в высоту	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	К	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	к	
Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Волейбольная стойка универсальная	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Футбол	П	
Шахматы (с доской)	П	
Шашки (с доской)	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

	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
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7
№ п/п	Виды двигательной деятельности						Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика						70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях						135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня						120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях						90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности						90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов							

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)