

Рабочая программа предмета "Физическая культура» для1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) на основе

программы начального общего образования с учетом авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. и образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

**Планируемые результаты изучения предмета.**

**Личностные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* 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.
* использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* 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.
* 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;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

**1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.*Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры:«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры налыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* *Подвижные и спортивные игры****—*** выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Знания о физической культуре** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена | | | |
|  | 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) | | |
|  |  | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) | |
|  |  |  | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |
| **Способы физической деятельности** | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | | | |
|  | 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 | | |
|  |  | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. | |
|  |  |  | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) | | | |
|  | **Организующие команды и приемы**: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  **Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами | | |
|  |  | **Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  **Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. | |
|  |  |  | **Акробатические упражнения**: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев,кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  **Гимнастические упражнения** прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» |
| Легкая атлетика | **Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену | | | |
|  | **Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.  **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  **Метание** малого мяча на дальность из-за головы.  **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой | | |
|  |  | **Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги | |
|  |  |  | **Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Низкий старт.**  **Стартовое ускорение.**  **Финиширование.** |
| Лыжные гонки | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;  переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением | | | |
|  | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». | | |
|  |  | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным. Поворот переступанием. | |
|  |  |  | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| Подвижные игры | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  **На материале раздела «Легкая атлетика»:**«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».  **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | | | |
|  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».  **На материале раздела «Легкая атлетика**»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).  **На материале раздела «Спортивные игры**»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». | | |
|  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».  **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | |
|  |  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».  **На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».  **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | | | |

**Тематическое планирование**

**1класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **1 класс** |
|  |  | **Кол-во часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 32 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 30 |
| 4 | Подвижные игры  элементы спортивных игр | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п.п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |
| 2 | Высокий и низкий старт | 1 |
| 3 | Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время) | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега3/10 метров( на время) | 1 |
| 5 | Прыжки вверх и в длину с места | 1 |
| 6 | Значение физической культуры для укрепления здоровья человека | 1 |
| 7 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность (тестирование) | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места (тестирование) | 1 |
| 10 | Режим дня и личная гигиена человека | 1 |
| 11 | Развитие выносливости | 1 |
| 12 | Упражнения, способствующие развитию прыгучести | 1 |
| 13 | Русские народные подвижные игры | 1 |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 15 | Принципы построения и проведения утренней зарядки | 1 |
| 16 | Тестирование виса на перекладине | 1 |
| 17 | Перекаты и группировка | 1 |
| 18 | Кувырок вперед | 1 |
| 19 | Стойка на лопатках | 1 |
| 20 | Акробатические упражнения | 1 |
| 21 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 22 | Упражнения акробатики у стены | 1 |
| 23 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа( тестирование) | 1 |
| 24 | Упражнения в равновесии, перекаты | 1 |
| 25 | Упражнения для развития координации и равновесия | 1 |
| 26 | Физкультминутки в учебном процессе | 1 |
| 27 | Упражнения акробатики | 1 |
| 28 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 29 | Подвижные игры с элементами подвижных игр | 1 |
| 30 | Упражнения в парах | 1 |
| 31 | Упражнения у гимнастической стенки | 1 |
| 32 | Лазанье и перелазанье по гимнастической стенки | 1 |
| 33 | Тестирование бега на 30 мин. С низкого старта( на время) | 1 |
| 34 | Подъем туловища за 30 секунд ( тестирование) | 1 |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 36 | Полоса препятствий. | 1 |
| 37 | Лазанье по канату | 1 |
| 38 | Вращение обруча | 1 |
| 39 | Упражнения для развития гибкости | 1 |
| 40 | Лазанье по канату и гимнастической стенке | 1 |
| 41 | Упражнения для развития равновесия и координации | 1 |
| 42 | Игровые упражнения | 1 |
| 43 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 44 | Упражнения в парах | 1 |
| 45 | Выполнение сложного варианта полосы препяствий | 1 |
| 46 | Прыжки с обручем и со скакалкой | 1 |
| 47 | Подвижные игры | 1 |
| 48 | Веселые старты | 1 |
| 49 | Основная стойка на лыжах | 1 |
| 50 | Техника ступающего шага на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток | 1 |
| 52 | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 |
| 53 | Техника спуска в основной стойке на лыжах | 1 |
| 54 | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | 1 |
| 55 | Техника торможения падением на лыжах | 1 |
| 56 | Техника ступающего шага с палками на лыжах | 1 |
| 57 | Техника скользящего шага с палками на лыжах | 1 |
| 58 | Подъем ступающим шагом с палками на лыжах | 1 |
| 59 | Движение «змейкой» на лыжах с палками | 1 |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| 61 | Общеразвивающие упражнения с мячами | 1 |
| 62 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 63 | Разновидности бросков мяча одной рукой | 1 |
| 64 | Упражнения с мячами у стены | 1 |
| 65 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 66 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | 1 |
| 67 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | 1 |
| 68 | Броски мяча в кольцо разными способами | 1 |
| 69 | Броски мяча через сетку | 1 |
| 70 | Броски набивного мяча | 1 |
| 71 | Броски набивного мяча ( тестирование) | 1 |
| 72 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 73 | Перекаты в группировке, кувырок назад | 1 |
| 74 | Стойка на голове | 1 |
| 75 | Общеразвивающие упражнения в группах | 1 |
| 76 | Стойка на руках у стены | 1 |
| 77 | Комбинации акробатических упражнений | 1 |
| 78 | Упражнения в упоре на руках | 1 |
| 79 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 80 | Повторение акробатических упражнений | 1 |
| 81 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 |
| 82 | Акробатические упражнения для развития равновесия | 1 |
| 83 | Упражнения с гантелями | 1 |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 85 | Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд | 1 |
| 86 | Игры и эстафеты с элементами акробатики | 1 |
| 87 | Развитие выносливости | 1 |
| 88 | Развитие скоростных качеств | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 90 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 91 | Бег на 30 метров | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 30 метров | 1 |
| 93 | Метание малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 94 | Тестирование метания малого мяча ( мешочка) на дальность | 1 |
| 95 | Контроль пульса | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега3/10 метров | 1 |
| 97 | Игра в пионербол | 1 |
| 98 | Круговая тренировка | 1 |
| 99 | Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями | 1 |

**Тематическое планирование**

**2класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **2 Класс** |
|  |  | **Кол-во часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 31 |
| 4 | Подвижные игры  элементы спортивных игр | 27 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |
|  | **Итого** | **102** |

**Календарно- тематический план**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата**  **по плану** | **Факт. дата** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |  |  |
| 3 | Техника челночно­го бега | 1 |  |  |
| 4 | Тести­рование челночного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 5 | Техника метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  |
| 7 | Упраж­нения на коор­динацию движений | 1 |  |  |
| 8 | Физиче­ские ка­чества | 1 |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 12 | Игра "Веселые старты" | 1 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |  |  |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 17 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись | 1 |  |  |
| 18 | Тести­рование виса на время | 1 |  |  |
| 19 | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | 1 |  |  |
| 20 | Режим дня | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  |  |
| 23 | Репро­дуктив­ный | 1 |  |  |
| 24 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | 1 |  |  |
| 25 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех ша­гов | 1 |  |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 |  |  |
| 31 | Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед | 1 |  |  |
| 32 | Стойка на лопат­ках, мост | 1 |  |  |
| 33 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 34 | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 |  |  |
| 36 | Различ­ные виды перелезаний | 1 |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на пере­кладине | 1 |  |  |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движе­нии | 1 |  |  |
| 41 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 42 | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах | 1 |  |  |
| 43 | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | 1 |  |  |
| 44 | Комби­нация на гимна­стических кольцах | 1 |  |  |
| 45 | Вращение обруча | 1 |  |  |
| 46 | Варианты вращения обруча | 1 |  |  |
| 47 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 52 | Тормо­жение падением на лыжах с палками | 1 |  |  |
| 53 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |  |  |
| 54 | Повороты пересту- панием на лыжах с палками и обгон | 1 |  |  |
| 55 | Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах | 1 |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 |  |  |
| 57 | Передви­жение на лыжах змейкой | 1 |  |  |
| 58 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | 1 |  |  |
| 60 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | 1 |  |  |
| 61 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитница» | 1 |  |  |
| 63 | Преодо­ление по­лосы пре­пятствий | 1 |  |  |
| 64 | Усложненная полоса препят­ствий | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  |  |
| 68 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | 1 |  |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  |  |
| 70 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | 1 |  |  |
| 71 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» | 1 |  |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | 1 |  |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 74 | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | 1 |  |  |
| 75 | Зна­комство с мячами- хопами | 1 |  |  |
| 76 | Прыжки на мячах- хопами | 1 |  |  |
| 77 | Круговая трениров­ка | 1 |  |  |
| 78 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 79 | Броски мяча через волей­больную сетку | 1 |  |  |
| 80 | Броски мяча через волей­больную сетку на точ­ность | 1 |  |  |
| 81 | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций | 1 |  |  |
| 82 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | 1 |  |  |
| 83 | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку | 1 |  |  |
| 84 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | 1 |  |  |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | 1 |  |  |
| 86 | Тести­рование виса на время | 1 |  |  |
| 87 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |  |  |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 89 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | 1 |  |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |  |  |
| 91 | Техника метания на точ­ность (разные предметы) | 1 |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  |
| 93 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |
| 94 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |  |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 |  |  |
| 98 | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» | 1 |  |  |
| 99 | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | 1 |  |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |  |  |
| 101 | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |  |  |
| 102 | Подвиж­ные игры | 1 |  |  |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **2 Класс** |
|  |  | **Кол-во часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 27 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 26 |
| 4 | Подвижные игры  элементы спортивных игр | 23 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
|  | **Итого** | **102** |

**Календарно- тематический план**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Дата**  **по плану** | | **Факт. дата** | |
|  | |  | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | 1 |  | |  | |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  | |  | |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  | |  | |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  | |  | |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | 1 |  | |  | |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  | |  | |
| 7 | Техника паса в фут­боле | 1 |  | |  | |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  | |  | |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  | |  | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |  | |  | |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | 1 |  | |  | |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу | 1 |  | |  | |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  | |  | |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |  | |  | |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |  | |  | |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  | |  | |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 |  | |  | |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  | |  | |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  | |  | |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |  | |  | |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |  | |  | |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |  | |  | |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 |  | |  | |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |  | |  | |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  | |  | |
| 26 | Ведение мяча | 1 |  | |  | |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 |  | |  | |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |  | |  | |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |  | |  | |
| 30 | Зарядка | 1 |  | |  | |
| 31 | Кувырок назад | 1 |  | |  | |
| 32 | Круговая трениров­ка | 1 |  | |  | |
| 33 | Стойка на голове и руках | 1 |  | |  | |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | 1 |  | |  | |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |  | |  | |
| 36 | Висы | 1 |  | |  | |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |  | |  | |
| 38 | Круговая трениров­ка | 1 |  | |  | |
| 39 | Прыжки в скакалку |  |  | |  | |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  | |  | |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 |  | |  | |
| 42 | Круговая трениров­ка | 1 |  | |  | |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |  | |  | |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 |  | |  | |
| 45 | Махи на гимнастичских кольцах | 1 |  | |  | |
| 46 | Круговая трениров­ка | 1 |  | |  | |
| 47 | Вращение обруча | 1 |  | |  | |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |  | |  | |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 |  | |  | |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 |  | |  | |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |  | |  | |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  | |  | |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  | |  | |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  | |  | |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |  | |  | |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  | |  | |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |  | |  | |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  | |  | |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |  | |  | |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  | |  | |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  | |  | |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  | |  | |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  | |  | |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  | |  | |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  | |  | |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  | |  | |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |  | |  | |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |  | |  | |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  | |  | |
| 70 | Полоса препят­ствий | 1 |  | |  | |
| 71 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |  | |  | |
| 72 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  | |  | |
| 73 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | 1 |  | |  | |
| 74 | Физкульт­минутка | 1 |  | |  | |
| 75 | Зна­комство с опорным прыжком | 1 |  | |  | |
| 76 | Опорный прыжок | 1 |  | |  | |
| 77 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | 1 |  | |  | |
| 78 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  | |  | |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |  | |  | |
| 80 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |  | |  | |
| 81 | Волей­больныеупражне­ния | 1 |  | |  | |
| 82 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |  | |  | |
| 83 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |  | |  | |
| 84 | Броски набивного мяча пра- вой и ле­вой рукой | 1 |  | |  | |
| 85 | Тестиро­вание виса на время | 1 |  | |  | |
| 86 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 |  | |  | |
| 87 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  | |  | |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима- | 1 |  | |  | |
| 89 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |  | |  | |
| 90 | Баскет­больные упражне­ния | 1 |
| 91 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |  |  | |
| 92 | Спортив­ная игра «Баскет­бол | 1 |  |  | |
| 93 | Беговые упражне­ния | 1 |  |  | |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |  | |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |  | |
| 96 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 |  |  | |
| 97 | Футболь­ные уп­ражнения | 1 |  |  | |
| 98 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |  |  | |
| 99 | Бег на 1000 м | 1 |  |  | |
| 100 | Спортив­ные игры | 1 |  |  | |
| 101 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  | |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | 1 |  |  | |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **2 Класс** |
|  |  | **Кол-во часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры  элементы спортивных игр | 19 |
| 5 | Лыжная подготовка | 30 |
|  | **Итого** | **102** |

**Календарно- тематический план**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** |  | | дата |
|  |
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 |  |
| 2 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |
| 3 | | Техника челночного бега | 1 |  |
| 4 | | Тестирование челночного бега 3 х 10м | 1 |  |
| 5 | | Способы метания мешочка (мяча) на дальность |  |  |
| 6 | | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |  |
| 7 | | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 1 |  |
| 8 | | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  |
| 9 | | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |
| 10 | | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 |  |
| 11 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |  |
| 12 | | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 |  |
| 13 | | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |  |
| 14 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |  |
| 15 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 | 1 |  |
| 16 | | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |
| 17 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |  |
| 18 | | Тестирование виса на время | 1 | |  |  |
| 19 | | Подвижная игра «Перестрелка | 1 | |  |
| 20 | | Футбольные упражнения | 1 | |  |
| 21 | | Футбольные упражнения в парах | 1 | |  |
| 23 | | Подвижная игра «Осада города» | 1 | |  |
| 24 | | Броски и ловля мяча в парах | 1 | |  |
| 25 | | Закаливание | 1 | |  |
| 26 | | Ведение мяча | 1 | |  |
| 27 | | Подвижные игрь | 1 | |  |
| 28 | | Кувырок вперед | 1 | |  |
| 29 | | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 | |  |
| 30 | | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 | |  |
| 31 | | Кувырок назад | 1 | |  |
| 32 | | Кувырки | 1 | |  |
| 33 | | Круговая тренировка |  | |  |
| 34 | | Стойка на голове | 1 | |  |
| 35 | | Стойка на руках | 1 | |  |
| 36 | | Круговая тренировка | 1 | |  |
| 37 | | Вис заве- сом одной и двумя ногами на перекладине | 1 | |  |
| 38 | | Лазанье и пере- лезание по гимнастической стенке | 1 | |  |
| 39 | | Прыжки в скакалку | 1 | |  |
| 40 | | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  | |  |
| 41 | | Лазанье по канату в три приема | 1 |  |
| 42 | | Круговая тренировка | 1 |  |
| 43 | | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 |  |
| 44 | | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |  |
| 45 | | Круговая тренировка | 1 |  |
| 46 | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 |  |
| 47 | | Варианты вращения обруча | 1 |  |
| 48 | | Круговая тренировка | 1 |  |
| 49 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |  |
| 50 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |
| 51 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |
| 52 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |
| 53 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |
| 54 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |
| 55 | | Попеременный двухшаж ный ход на лыжах | 1 |  |
| 56 | | Попеременный двухшаж ный ход на лыжах | 1 |  | |  |
| 57 | | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |
| 58 | | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |
| 59 | | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |
| 60 | | Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах |  |  |
| 61 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |  |
| 62 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |
| 63 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |
| 64 | | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |  |
| 65 | | Попеременный двухшаж ный ход на лыжах | 1 |  |
| 66 | | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |
| 67 | | Одновременный двухшаж ный ход на лыжах | 1 |  |
| 68 | | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |
| 69 | | Одновременный двухшаж ный ход на лыжах | 1 |  |
| 70 | | Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |
| 71 | | Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |
| 72 | | Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |  |
| 73 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |  |
| 74 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой | 1 |  |
| 75 | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |
| 76 | | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 |  |
| 77 | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |  |
| 78 | | Контрольный урок по лыжной подготовке |  |  |
| 79 | | Эстафеты с мячом | 1 |  |
| 80 | | Подвижные игры | 1 |  |
| 81 | | Эстафеты с мячом | 1 |  |
| 82 | | Полоса препятствий | 1 |  |
| 83 | | Усложненная полоса препятствий | 1 |  |
| 84 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 85 | | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |  | |  |
| 85 | | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  |
| 86 | | Прыжки на мячах- хопах | 1 |  |
| 87 | | Эстафеты с мячом | 1 |  |
| 88 | | Подвижные игры | 1 |  |
| 89 | | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |  |
| 90 | | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |
| 91 | | Волейбол как вид спорта | 1 |  |
| 92 | Подготовка к волейболу | | 1 |  |
| 93 | Контрольный урок по волейболу | | 1 |  |
| 94 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | | 1 |  |
| 95 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | | 1 |  |
| 96 | Тестирование виса на время | | 1 |  |
| 97 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | 1 |  |
| 98 | Тестирование прыжка в длину с места | | 1 |  |
| 99 | Тестирование подтягивания на низкой  перекладине из виса лежа согнувшись | | 1 |  |
| 100 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 | | 1 |  |
| 101 | Знакомство с баскетболом | | 1 |  | |  |
| 102 | Тестирование метания малого мяча на точность | | 1 |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов**

**в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и менее  5,6  5,3  5,2 |
| Координацион-ные | Челночный бег  3\*10м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| Гибкость | Наклон вперед  из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики).  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки). | 7  8  9  10  7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и выше  4  5  5 | 2 и ниже  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и выше  14  16  18 |

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО**

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек) | 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. | Прыжок в  длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | | 110 | 1115 | 135 |
| 4. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | | 4 | 5 | 11 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
|  |  | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | | 2 | 3 | 4 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  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 играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7,10 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| 3. | 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 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
|  | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  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 | | |