


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования администрации муниципального образования  
«Муниципальный округ Игринский район Удмуртской республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Чутырская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ Чутырская СОШ)

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
Заместитель директора по УВР  
Стрелкова А.И.  
  
Протокол № 3  
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
  
Протокол № 8  
от «30» августа 2023г.



**Рабочая программа**  
**по предмету физическая культура**  
для 1-4 классов

Чутыр, 2023 г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- ФЗ №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями от 4 августа 2023 г. № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785),
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)
- Федеральной программой воспитания
- Положением о рабочей программе в МБОУ Чутырской СОШ.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателя.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:** - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **Целевые ориентиры результатов рабочей программы воспитания, формируемые в рамках реализации рабочей программы по физической культуре**

Рабочая программа воспитания МБОУ Чутырской СОШ реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры.

Эта работа ориентирована на формирование целевых ориентиров результатов воспитания на уровне начального общего образования, которые могут быть сформированы, в том числе на уроках физической культуры:

#### *Целевые ориентиры*

#### **Гражданско-патриотическое воспитание**

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

#### **Духовно-нравственное воспитание**

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

#### **Эстетическое воспитание**

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

#### **Трудовое воспитание**

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

#### **Экологическое воспитание**

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

## **Ценности научного познания**

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия.* Выполнение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы.  
Примечание: если температурный режим не соответствует требованиям СанПиН, то

занятия проводятся в спортивном зале по программе настольного тенниса (Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки, подачи)

#### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Плавание.** Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.

### **2 класс**

#### **Знания о физической культуре**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физической культуры**

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения* за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и способы физической культуры. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*Гимнастическая комбинация.* **Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы. Примечание: если температурный режим не соответствует требованиям СанПиН, то занятия проводятся в спортивном зале по программе настольного тенниса (Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки, подачи)

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

**Плавание.** Специальные плавательные упражнения. Техника плавания способом кроль на груди, на спине.

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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



Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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.

Упражнения в лазании по канату в три приёма.

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Передвижение по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

**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. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, прыжки по разметкам, с поворотом на 180 °,

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении; спуски; подъёмы; торможение плугом. Примечание: если температурный режим не соответствует требованиям СанПиН, то занятия проводятся в спортивном зале по программе настольного тенниса (Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки, подачи, технические приемы без вращения мяча). Передвижение одновременным двухшажным ходом.

**Плавательная подготовка.** Имитация упражнений: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие, лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.**

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 класс

### Знания о физической культуре

*Физическая культура.* 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.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение 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 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическая подготовка.* Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики.** Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Упражнения в танце «Летка-енка».

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы и упоры; подъём переворотом; перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

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

**Легкая атлетика.** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

*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:* длину и высоту с разбега перешагиванием; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность стоя на месте.

**Лыжные гонки.** Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Примечание: если температурный режим не соответствует требованиям СанПиН, то занятия проводятся в спортивном зале по программе настольного тенниса (Исходные положения (стойки), способы передвижений, способы держания ракетки, подачи, технические приемы без вращения мяча).

**Подвижные и спортивные игры.** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Волейбол: подбрасывание мяча; нижняя боковая подача мяча; прием и передача мяча сверху; подвижные игры на материале волейбола; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Плавательная подготовка.** Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

#### 3-4 классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**1. По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - упражнение не выполнено.

**3. По уровню физической подготовленности (Приложение 1,2)**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

**4. По выполнению учебного норматива**

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

Для себя учитель ведет контроль сдачи учебных нормативов 1 класса.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### Тематическое планирование 1 класс

Раздел/ количество часов для изучения раздела	№ урока	Тема урока
<b>Вводный урок (1 урок)</b>	1	Вводный инструктаж. Понятие о физической культуре.
<b>Лёгкая атлетика (7 уроков)</b>	2	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с высоким подниманием бедра. Бег 30 м.
	3	Бег прыжками и с ускорением. Игра «Прерванные пятнашки»
	4	Бег из разных исходных положений. Игра «Кошки - мышки».
	5	ИКТ. Возникновение физической культуры и спорта. Челночный бег.
	6	Тестирование метания малого мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди»
	7	Тестирование метания малого мяча в вертикальную цель. Игра «Два Мороза»
	8	Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места.
<b>Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол (12 уроков)</b>	9	ТБ на уроках подвижных игр. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».
	10	Ловля мяча на месте. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».
	11	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.
	12	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».
	13	Броски мяча в обруч . Эстафеты с баскетбольным мячом.
	14	Броски мяча в корзину. Игра «Попади в обруч».
	15	Ловля и передача. ИКТ «Органы чувств»
	16	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»
	17	Передачи мяча одной и двумя руками. Игра «Передай мяч и садись»

	18	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». ИКТ «Органы дыхания»
	19	Ловля мяча на месте и в шаге. Игра «10 передач»
	20	Эстафеты с баскетбольным мячом.
<b>Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол, 10 уроков</b>	21	Волейбол: подбрасывание мяча вверх. ИКТ. Твой организм (основные части тела).
	22	Подбрасывание мяча и ловля его после отскока об пол. Игра «Утки, охотники»
	23	Подбрасывание мяча и ловля его после отскока об пол. Игра «Утки, охотники»
	24	Передача мяча одной рукой в парах. Игра «Утки, охотники».
	25	Приём и передача мяча одной рукой в парах. Игра «Снайперы»
	26	Передача мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы»
	27	Передача мяча в парах через сетку. Игра «Пионербол»
	28	Подача мяча через сетку. Эстафеты с волейбольным мячом.
	29	Передача мяча одной рукой в парах. Игра «Утки, охотники».
	30	Передачи волейбольного мяча. Подвижная игра «Пионербол» на материале волейбола.
<b>Лыжные гонки (2 урока)</b>	31	ТБ при занятиях лыжами. Надевание лыж.
	32	Надевание лыж. Упражнения на освоение лыжных ходов
<b>Вводный урок (1 урок)</b>	33	Повторный инструктаж
<b>Лыжные гонки (15 уроков)</b>	34	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
	35	Ступающий шаг без палок .
	36	Передвижение на лыжах до 1 км.
	37	Скользкий шаг без палок.
	38	Требования к температурному режиму. Передвижение на лыжах .
	39	Понятие об обморожении. Передвижение на лыжах до 1 км.
	40	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъём «ёлочкой».
	41	Передвижение скользящим шагом до 1,5км.
	42	Передвижение скользящим шагом до 1,5км. Спуски.
	43	Прохождение 0,5 км на время
	44	Подъёмы и спуски.
	45	Подъёмы и спуски с небольших склонов.
	46	Повороты, подъёмы, спуски.
	47	Прохождение 1 км на время.
	48	Подъёмы и спуски с небольших склонов.
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	49	Правила ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы.
	50	Строевые действия в шеренге. Игра «Волк во рву».

<b>(10 уроков)</b>	51	Строевые действия в колонне. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
	52	Передвижение по гимнастической стенке. Тестирование виса на время. Игра «Кто быстрее схватит»
	53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в группировке. Игра «Совушка»
	54	Висы на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища из положения лежа.
	55	Перекаты. Подвижная игра «Удочка»
	56	Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»
	57	Стойка на лопатках, гимнастический «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»
	58	Игровое упражнение на матах
<b>Легкая атлетика (7 уроков)</b>	59	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника прямого разбега в прыжках в высоту
	60	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки со скакалкой.
	61	Прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту.
	62	Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Игра «К своим флажкам».
	63	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Невод».
	64	Бросок большого мяча на дальность разными способами. Прыжок в длину с места.
	65	Игра «Кошки - мышки».
<b>Плавание (1 урок)</b>	66	ТБ на уроках плавания. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног

### Тематическое планирование 2 класс

Раздел/ количество часов для изучения раздела	№ урока	Тема урока
<b>Вводный (1 урок)</b>	1	Вводный инструктаж. ИКТ.
<b>Лёгкая атлетика (12 уроков)</b>	2	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег с изменением направления движения.
	3	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».
	4	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Вызов номеров».
	5	Метание мяча на дальность. Бег с ускорением.
	6	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.
	7	Прыжки в длину с разбега. Игра «Третий лишний».
	8	Современные Олимпийские игры. Бег 30м. ИКТ
	9	Метание малого мяча с места в цель. Игра
	10	Метание малого мяча с места в цель. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
	11	Прыжки в длину с места. Игры на координацию.



	12	Челночный бег 3х10м . Игра «Невод».
	13	Челночный бег 3х10м.
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики (5 уроков)</b>	14	Т.Б на уроках подвижных игр. Т.С. Самоконтроль. Игры на закрепление техники бега.
	15	Игры на развитие скоростных способностей
	16	Игры на развитие навыков в прыжках.
	17	Игры на развитие метаний на дальность и точность.
	18	Игры на развитие метаний на дальность и точность.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (16 уроков)</b>	19	Специальные передвижения без мяча. Ловля и передача мяча на месте
	20	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч водящему».
	21	Передача мяча двумя руками. Игра «Играй-играй мяч не теряй».
	22	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».
	23	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч».
	24	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Попади в обруч».
	25	Ведение на месте правой и левой рукой.
	26	Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Мяч водящему».
	27	ИКТ. Первая помощь при травмах. Ведение мяча.
	28	Броски мяча в корзину. Игра «Попади в обруч».
	29	Передачи в колоннах двумя руками
	30	Броски мяча в корзину. Игра «Мяч водящему»
	31	Ведение мяча. Передачи в колоннах двумя руками
	32	Подвижные игры на материале баскетбола
	33	Ведение, передачи, броски мяча в корзину.
	34	Подвижные игры на материале баскетбола
<b>Спортивные игры с элементами волейбола (14 уроков)</b>	35	ТБ на уроках подвижных игр. Уход за кожей. Игры.
	36	Подбрасывание волейбольного мяча. Игра «Снайперы».
	37	Подбрасывание и ловля мяча. Игра «Утки охотники».
	38	Передачи волейбольного мяча. Игра «Утки-охотники».
	39	Передачи мяча в парах. Игра «Пионербол».
	40	Передачи мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол».
	41	Передача мяча сверху двумя руками.
	42	Приём и передача мяча. Подача мяча в игре «Пионербол»
	43	Передача и ловля мяча. Игра «Утки-охотники».
	44	Передачи волейбольного мяча. Игра «Снайперы».
	45	Приём и передача мяча. Подвижная игры на материале волейбола
	46	Подбрасывание и подача мяча.
	47	Подвижные игры на материале волейбола
	48	Подвижные игры на материале волейбола
	49	Вода и питьевой режим. Эстафеты с волейбольным мячом
<b>Вводный инструктаж.</b>	50	Повторный инструктаж.
<b>Лыжная подготовка (23 урока)</b>	51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг.
	52	Переноска и надевание лыж.
	53	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
	54	Особенности дыхания. Скользящий шаг без палок.
	55	Обморожения. Повороты переступанием.
	56	Скользящий шаг. Подъём «ёлочкой».
	57	Спуск с горы в основной стойке.

	58	Спуск с горы в низкой стойке.
	59	ИКТ. Закаливание. Скользящий шаг.
	60	Подъёмы спуски с небольших склонов.
	61	Прохождение дистанции 1 км.
	62	Спуски с горы в основной стойке. Подъём в гору.
	63	Подъёмы, спуски. Игра «Проехать через ворота».
	64	Передвижения на лыжах. Игра «Быстрый лыжник».
	65	Передвижение на лыжах, подъёмы, спуски.
	66	Эстафета лыжника.
	67	Прохождение дистанции 1км. Игра «День, ночь».
	68	Прохождение дистанции 500м. Спуск с горы.
	69	Прохождение дистанции 1км.
	70	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «День, ночь».
	71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Быстрый лыжник».
	72	Передвижения, подъёмы, спуски. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».
	73	Твой организм. Подвижные игры на лыжах.
<b>Гимнастика с основами акробатики. (11 уроков).</b>	74	ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.
	75	Лазанье по гимнастической стенке. Строевые действия в шеренге и колонне
	76	Кувырок вперед. Выполнение строевых команд.
	77	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Кувырок назад.
	78	Выполнение строевых команд. Прыжки на скакалке.
	79	Упоры, седы. Упражнения в группировке.
	80	Повороты на месте. Лазание по канату.
	81	Перешагивание через набивные мячи. Поднимание туловища из положения лёжа.
	82	Стойка на лопатках. Опорный прыжок с разбега через гимнастического коня.
	83	Вис на гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Перекаты.
	84	Акробатическое соединение из изученных упражнений.
<b>Лёгкая атлетика (16 уроков)</b>	85	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжки с продвижением вперед
	86	Прыжок в высоту. Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.
	87	Пища. Прыжок в высоту
	88	Прыжки в высоту через скакалку.
	89	Прыжок в высоту.
	90	Броски набивного мяча на дальность. Игра «День, ночь».
	91	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в длину с места.
	92	Челночный бег 3х10м.
	93	Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега.
	94	Метание мяча на дальность . Бег 30м
	95	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега.
	96	Прыжок в длину с разбега. Игра «Футбол».
	97	Метание мяча на дальность. Игра «Футбол».
	98	Равномерный 6 минутный бе. Игра «Снайпер».
	99	Бег 800м. Весёлые старты.
	100	Бег 400м. Игра «Футбол».

<b>Плавание (2 урока)</b>	101	ИКТ. Специальные плавательные упражнения для изучения плавания.
	102	ИКТ. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине.

### Тематическое планирование 3 класс

<b>Раздел/ количество часов для изучения раздела</b>	<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>
<b>Вводный урок (1час)</b>	1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики.
<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>	2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег с высоким подниманием бедра.
	3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления движения.
	4	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м.
	5	Прыжки по разметкам, с поворотом на 180°, в длину с разбега.
	6	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Прыжки в длину с разбега.
	7	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий
	8	Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места.
	9	ИКТ. Органы чувств. Метание мяча на дальность.
	10	Метание малого мяча с места в цель. Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и с продвижением
	11	Броски большого мяча на дальность разными способами. Бег ускорением и торможением;
	12	Бег из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м.
	13	Челночный бег 3Х10. Метание мяча в вертикальную в цель.
	<b>Подвижные игры (2 часа)</b>	14
15		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (3 урока)</b>	16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
	17	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
	18	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
<b>Спортивные игры. Баскетбол. (16 часов)</b>	19	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге.
	20	Специальные передвижения без мяча. Ловля мяча.
	21	Ловля и передача мяча на месте. Броски в кольцо.
	22	Броски в цель. Ловля и передача мяча в квадратах.
	23	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Игра «10

		передач».
	24	Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему».
	25	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мини баскетбол».
	26	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.
	27	Ловля и передача мяча. Ориентирование в пространстве. Игра «Перестрелки».
	28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину.
	29	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени».
	30	Броски мяча в корзину. Ведение мяча по прямой. Игра «Мяч водящему»
	31	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.
	32	Ловля и передача мяча в движении по кругу. Игра «Мяч в корзину»
	33	Подвижные игры на материале баскетбола
	34	Подвижные игры на материале баскетбола
<b>Спортивные игры. Волейбол. (14 часов)</b>	35	ТБ на уроках спортивных игр. Передачи волейбольного мяча.
	36	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Снайперы».
	37	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Пионербол».
	38	Верхняя передача мяча в парах. Передачи над собой. Игра «Пионербол».
	39	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Пионербол»
	40	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча. Игра «Круговая лапта».
	41	Передачи мяча через сетку в парах. Подача мяча. Игра «Пионербол».
	42	Прямая нижняя подача мяча. Игра «Пионербол».
	43	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Игра «Пионербол».
	44	Прием и передача мяча. Игра «Снайперы».
	45	Прямая нижняя подача мяча. Прием мяча. Игра «Снайперы».
	46	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Игра «Пионербол».
	47	Эстафеты с волейбольным мячом. Игра «Пионербол».
	48	Подвижные игры на материале волейбола
<b>Вводный инструктаж</b>	49	Вводный инструктаж.
<b>Лыжные гонки (24 часа)</b>	50	ТБ при занятиях лыжами. Надевание лыж.
	51	Требования к температурному режиму. Скользящий шаг без палок.
	52	Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1км.
	53	ИКТ Закаливание. Передвижение на лыжах скользящим шагом.
	54	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
	55	Подъём «лесенкой». Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
	56	Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.
	57	Торможение плугом. Игра «Кто дольше прокатится».
	58	Спуск с горы в низкой стойке. Прохождение дистанции 500м.

	59	ИКТ. Твой организм. Передвижение на лыжах до 1 км.
	60	Спуск с горы в высокой стойке. Игра «Кто быстрее взойдёт в гору».
	61	Подъёмы спуски с пологих склонов. Спуск с горы в основной стойке.
	62	Торможение плугом. Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой».
	63	Подъёмы. Игра «Быстрый лыжник».
	64	Одновременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».
	65	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Быстрый лыжник».
	66	Одновременный двухшажный ход. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».
	67	Подъём в гору. Торможение плугом. Игра «Проехать через ворота».
	68	Подъём в гору. Торможение плугом и упором. Подвижные игры на лыжах.
	69	Эстафеты на лыжах. Подвижные игры.
	70	ИКТ. Вода и пищевой режим. Прохождение дистанции 1,5 км.
	71	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
	72	Первая помощь при травмах. Прохождение дистанции 1 км.
	73	Весёлые старты на лыжах.
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>	74	ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне.
	75	Строевые упражнения в движении противоходом. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
	76	перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Передвижение по гимнастической стенке..
	77	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Перекаты.
	78	Упражнения в группировке. Передвижение по гимнастической стенке.
	79	Кувырок вперёд. Лазанье по канату в три приёма.
	80	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.
	81	Опорный прыжок с разбега через гимнастического коня. Кувырок назад.
	82	Прыжки со скакалкой. Гимнастический мост.
	83	ИКТ. Органы дыхания. Кувырок вперёд. Упоры, седы
	84	Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.
	85	Ритмическая гимнастика.
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>	86	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту.
	87	Прыжок в высоту. Прыжки на одной ноге на месте.
	88	Высокий старт с последующим ускорением.
	89	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
	90	Спрыгивание и запрыгивание на гимнастическую скамейку. Челночный бег 3х10м.
	91	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.
	92	Метание мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с места.
	93	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.
	94	ИКТ. Мозг и нервная система. Метание малого мяча в цель.

	95	Равномерный 6 минутный бег. Челночный бег 3х10м.
	96	Равномерный 6 минутный бег. Бег 30м.
<b>Спортивные игры. Футбол. (4 часа)</b>	97	Футбол: ведение футбольного мяча.
	98	Футбол: ведение футбольного мяча. Игра «Футбол».
	99	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.
	100	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу. Игра «Футбол».
<b>Плавание (2 часа)</b>	101	Правила поведения в бассейне. Имитация упражнений: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие, лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног
	102	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.

### Тематическое планирование 4 класс

Раздел/ количество часов для изучения раздела	№ урока	Тема урока
<b>Вводный (1 урок)</b>	1.	Вводный инструктаж. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.
<b>Лёгкая атлетика (11 уроков)</b>	2.	Низкий старт. Бег из разных исходных положений; челночный бег.
	3.	Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт с последующим ускорением.
	4.	Разновидности ходьбы и бега. Спрыгивание и запрыгивание.
	5.	Метание мяча на дальность. Бег с высоким подниманием бедра.
	6.	Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.
	7.	Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением.
	8.	Метание мяча на дальность стоя на месте. Бег из разных исходных положений
	9.	ИКТ. Специальные упражнения для органов зрения. Прыжки в длину с места.
	10.	Метание мяча на дальность. Бег прыжками и с ускорением.
	11.	Челночный бег 3х10м. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
	12.	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки с высоты до 60см.
	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (2 урока)</b>	13.
14.		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метаний на дальность и точность
<b>Прикладно-ориентированная физическая</b>	15.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
	16.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.

<b>культура (4 урока)</b>	17.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
	18.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
<b>Спортивные игры. Баскетбол. (15 уроков)</b>	19.	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Игра «Гонка мячей по кругу».
	20.	Ловля и передача мяча в квадратах, треугольниках. Игра «Мяч водящему».
	21.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Игра «10 передач».
	22.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».
	23.	Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему».
	24.	Специальные передвижения в баскетболе. Игра «Мини баскетбол».
	25.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.
	26.	Ловля и передача мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места,
	27.	Броски мяча в корзину. Игра «Мяч водящему».
	28.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «10 передач».
	29.	Броски мяча в корзину одной рукой. Ведение мяча в движении.
	30.	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Игра «Гонка мячей по кругу».
	31.	Передачи мяча в колоннах различными способами. Ведение мяча на скорость.
	32.	Броски мяча в корзину. Эстафеты с баскетбольным мячом.
	33.	Передачи мяча в колоннах различными способами. Ведение мяча.
<b>Спортивные игры. Волейбол. (16 уроков).</b>	34.	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой.
	35.	Верхняя передача мяча над собой. Игра «Снайперы».
	36.	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Пионербол».
	37.	Нижняя передача мяча над собой. Игра «Пионербол».
	38.	Приём и передача мяча сверху. Игра «Пионербол»
	39.	Упражнения из игры волейбол. Игра «Круговая лапта».
	40.	Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя подача мяча. Игра «Пионербол».
	41.	Передачи мяча. Нижняя подача мяча. Игра «Пионербол».
	42.	Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.
	43.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам.
	44.	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам.
	45.	Приём и передача мяча сверху.
	46.	Верхняя передача мяча над собой. Игра «Снайперы».
	47.	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Пионербол».
	48.	Нижняя передача мяча над собой. Игра «Пионербол».

	49.	Передачи мяча. Игра «Пионербол»
<b>Вводный урок.</b>	50.	Вводный инструктаж. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой
<b>Лыжные гонки. (20 урок)</b>	51.	Основные способы передвижения.
	52.	Скользкий шаг с палками.
	53.	ИКТ. Температурный режим. Скользящий шаг с палками.
	54.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
	55.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой».
	56.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с пологих склонов.
	57.	Передвижение скользящим шагом. Повороты. Игра «Кто дальше прокатится».
	58.	Подъёмы в гору. Прохождение дистанции в умеренном темпе.
	59.	ИКТ. Закаливание. Передвижение на лыжах до 2 км.
	60.	Поворот переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.
	61.	Торможение «Упором». Игра «Проехать через ворота».
	62.	Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом. Подъёмы.
	63.	Передвижения, подъёмы, спуски. Игра «Быстрый лыжник».
	64.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
	65.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
	66.	Спуски, подъёмы.
	67.	Повороты, торможения.
	68.	Поворот переступанием в движении. Игра «Кто быстрее взойдёт в гору».
	69.	Спуски с пологих склонов. Торможения.
	70.	Прохождение дистанции 2 км.
<b>Гимнастика с основами акробатики. (16 уроков)</b>	71.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые действия в колонне и шеренге.
	72.	Передвижение по гимнастической стенке. Строевые команды.
	73.	Построение в две шеренги. Упоры, седы.
	74.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.
	75.	Прыжки со скакалкой. Упражнения в висе.
	76.	Упражнения в висе и в упоре.
	77.	Упражнения в группировке. Кувырки вперёд и назад.
	78.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперёд и назад.
	79.	Подъём переворотом. Стойка на лопатках, гимнастический мост
	80.	Стойка на лопатках. Упражнения в танце «Летка-енка».
	81.	Упражнения в равновесии. Упражнения в танце «Летка-енка».
	82.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла способом напрыгивания. Висы, перемахи.
	83.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Гимнастический мост.
	84.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.



	85.	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок
	86.	Акробатическая комбинация из усвоенных упражнений..
<b>Лёгкая атлетика (12 уроков)</b>	87.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту перешагиванием.
	88.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
	89.	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. Прыжки на скакалке.
	90.	Прыжок в высоту перешагивание.
	91.	Челночный бег. Прыжки в длину с места.
	92.	Челночный бег. Метание малого мяча в цель.
	93.	Равномерный 6 минутный бег. Прыжки в длину с места.
	94.	ИКТ. Первая помощь при травмах. Метание малого мяча цель.
	95.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность. Прыжки в длину с разбега.
	96.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжки в длину с разбега.
	97.	Бег 30 м. Метание мяча на дальность.
	98.	Равномерный 6 минутный бег. Метание мяча на дальность.
	<b>Спортивные игры. Футбол (3 урока)</b>	99.
100		Ведение мяча, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
101		Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу, ведение мяча, остановка мяча.
<b>Плавание (2 урока)</b>	102	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди.
	103	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине (имитация).

**Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 степень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10 (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
6.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
7	Метание мяча весом 150г (метров)	27	22	19	18	15	13
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	42	32	27	36	27	24
9.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	10:00
9.2	или кросс 2км по пересечённой местности (мин:сек)	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

<b>Условие</b>	<b>МАЛЬЧИКИ</b>			<b>ДЕВОЧКИ</b>		
	<b>золотой значок</b>	<b>серебряный значок</b>	<b>бронзовый значок</b>	<b>золотой значок</b>	<b>серебряный значок</b>	<b>бронзовый значок</b>
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7