

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1-4 классов

## Содержание

I.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
	• для 1 класса	3
	• для 2 класса	4
	• для 3 класса	5
	• для 4 класса	7
II.	Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов	13
III.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	15
IV.	Содержание учебного предмета	18
V.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы	22

## **I. Планируемые результаты освоения содержания по предмету «Физическая культура»**

### **К концу 1 класса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- 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.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекувырки в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

## **Регулятивные**

### ***Учащиеся научатся:***

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

## **Познавательные**

### ***Учащиеся научатся:***

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

## **Коммуникативные**

### ***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## **К концу 2 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур;
- 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.

#### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные: *Учащиеся научатся:***

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под

руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные:**

***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные:**

***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**К концу 3 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

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

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную

познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

#### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

### **К концу 4 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре;
- способности к самооценке;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм

ГТО.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII - XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

#### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

#### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;

- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- - задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

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

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

места, см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

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

**III. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30

	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

### 1. 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
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

##### **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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

##### **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.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**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. Пример: 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.

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, 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.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и 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; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и

лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**V. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**УМК «Школа России»**

**1 класс (99 часов)**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет	1
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	1
5	Разновидности ходьбы.	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте	1
7	Прыжки с продвижением вперед.	1
8	Прыжок в длину с места	1
9	Метание малого мяча.	3
10		
11		
12	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега	1
13	Бег по пересеченной местности	2
14		
15	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега	2
16		
17	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега	2
18		
19	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>22</b>
20	Правила поведения на уроках гимнастики. История развития гимнастики.	1
21	Акробатика. Строевые упражнения.	1
22	Осанка человека.	1
23	Положение «группировка».	2
24		
25	Утренняя гимнастика.	2
26		
27	Перекуты в «группировке».	2
28		
29	Физкультурные минутки.	1
30	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.	2
31		
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
33	Лазание по гимнастической стенке.	1
34	Режим дня школьника.	1
35	Преодоление препятствий.	1
36	Перелезание через гору матов.	1
37	Вис лежа на низкой перекладине.	1
38	Как правильно ухаживать за своим телом.	1
39	Полоса препятствий.	2
40		
41	Спортивные виды гимнастики.	1

	<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>	<b>26</b>
42	История возникновения лыж. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
43	Как подготовиться к урокам на лыжах.	1
44	Основные способы передвижения на лыжах.	4
45		
46		
47		
48	Передвижение скользящим шагом.	2
49		
50	Повороты переступанием вокруг пяток.	1
51	Передвижение скользящим шагом с палками.	4
52		
53		
54		
55	Подъём в уклон.	1
56	Основная стойка лыжника.	1
57	Спуск с пологого склона.	2
58		
59	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
60	Торможение палками.	1
61	Торможение падением	1
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
63		
64	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
65	Торможение палками.	1
66	Торможение падением.	1
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
	<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>32</b>
68	Техника безопасности на уроках. Закаливание организма. Спортивные игры.	1
69	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	2
70		
71	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	2
72		
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	2
74		
75	Эстафеты с мячами. Закаливание организма.	1
76	Бег из различных исходных положений.	2
77		
78	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	2
79		
80	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1
81	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1
82	Физические качества человека.	1
83	Развитие физических качеств.	1
84	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1
85	Метание теннисного мяча на дальность.	2
86		
87	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	2
88		
89	Положение — «высокий старт».	1
90	Развитие выносливости.	1

91	Бег на 30 метров.	1
92	Элементы спортивных игр.	1
93	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
94	Подвижные игры и эстафеты.	4
95		
96		
97		
98	Разновидности бега.	1
99	Развитие физических качеств	1

## 2 класс (102 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Правила безопасного поведения и техника безопасности.	1
2	Освоение строевых упражнений	1
3	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Подвижные игры	3
4		
5		
6	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	3
7		
8		
9	Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки через скакалку. Подвижные игры	2
10		
11	Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	2
12		
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1
14	Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	2
15		
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола</b>	<b>12</b>
16	Техника безопасности на уроке. Стойка игрока.	1
17	Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	1
18	Стойка игрока. Подвижные игры.	3
19		
20		
21	Ведение мяча на месте и шагом. Подвижные игры.	3
22		
23		
24	Стойка игрока и перемещение.	1
25	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	3
26		
27		

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
28	Техника безопасности на уроке. Знакомство с гимнастическими снарядами.	1
29 30 31	Строевые упражнения. Подвижные игры.	3
32 33 34	Строевые упражнения. Группировка. Подвижные игры.	3
35 36 37	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	3
38 39	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке	2
40 41 42 43	Перелезание через гимнастического "Козла" (1-й из 4 ч.)	4
44 45 46	Упражнение на равновесие. Лазание по канату.	3
47 48	Сочетание различных акробатических элементов	2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
49 50	Техника безопасности при занятиях на лыжах	2
51 52	Переноска и надевание лыж	2
53 54	Ступающий шаг	2
55 56 57 58 59	Скользкий шаг	5
60 61 62 63	Повороты переступанием. Прохождение дистанции	4

64 65 66	Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции.	3
67 68 69	Прохождение дистанции.	3
	<b>Элементы баскетбола</b>	<b>10</b>
70	Техника безопасности на занятии.	1
71 72 73	Стойка игрока. Ведение мяча стоя на месте. Подвижные игры.	3
74 75 76 77	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	4
78 79	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.	2
	<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>23</b>
80	Техника безопасности на занятии.	1
81 82 83	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3 - 4 шагов	3
84 85 86	Бег на 30, 60 м. Метание мяча в горизонтальную цель.	3
87 88 89 90 91	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении	5
92 93	Бросок набивного мяча. Эстафеты с элементами баскетбола	2
94 95 96	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	3
97 98	Метание малого мяча на дальность	2
99 100	Кроссовый бег 1 км. Подвижные игры.	2
101 102	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	2

**3 класс (102 часа)**

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Техника безопасности на занятиях	1
2 3 4	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	3
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.	1
6 7	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	2
8	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование.	1
9 10	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	2
11	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
12 13	Равномерный бег.	2
	<b>Подвижные игры</b>	<b>18</b>
14	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
15	Подвижные игры. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
16 17	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	2
18	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
19 20	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	2
21 22	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	2
23 24 25	Подвижные игры на ловкость.	3
26 27	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	2
28 29	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	2

30 31	Игра «Наступление». Эстафеты.	2
	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>
32	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты.	1
33 34	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.	2
35	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках.	1
36	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине	1
37	Комбинация из разученных элементов.	1
38	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	1
39 40	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	2
41 42	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	2
43 44	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	2
45	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.	1
46	Перелезание через гимнастического коня.	1
47 48	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
49	ТБ на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1
50	Скользящий шаг без палок.	1
51	Техника скользящего шага с палками. Спуск в низкой стойке.	1
52	Техника попеременно двухшажного хода без палок.	1
53	Оценить технику передвижения на лыжах.	1
54	Техника спуска в высокой стойке.	1
55	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	1
56	Игра «Пройди в ворота».	1
57 58	Попеременно двухшажный ход с палками.	2
59	Различные эстафеты.	1
60 61 62	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	3

63 64 65	Повторение попеременно двухшажного хода.	3
66 67 68	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	3
69	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>23</b>
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1
71	Ловля и передача мяча в движении.	1
72 73	Ведение на месте и в движении.	2
74 75	Ведение на месте и в движении бегом.	2
76 77	Бросок двумя руками от груди	2
78 79 80	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	3
81 82 83	Ведение мяча с изменением направления.	3
84	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1
85	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	1
86 87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.	2
88 89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	2
90 91 92	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	3
	<b>Легкая атлетика (весна)</b>	<b>9</b>
93	Инструктаж по ТБ Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).	1
94 95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	2
96	Бег на результат (30,60м).	1
97 98	Прыжок в длину с разбега.	2
99	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на	1

	две ноги.	
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
102	Метание набивного мяча вперед-вверх	1

### УМК «Планета Знаний»

#### 4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>24</b>
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2	История развития физической культуры в XVII-XIX вв.	1
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1
4	Бег с высоким подниманием бедра.	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
6	Челночный бег 3x10м.	1
7	Положение –«низкий старт».	1
8	Бег на 30м на время.	1
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	1
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
11	Равномерный медленный бег до 800м.	1
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6м.	1
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
17	Броски набивного мяча (1кг) от груди на дальность.	1
18	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1
19	Преодоление препятствий.	1
20 21 22 23 24	Подвижные игры.	5
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>22</b>
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1

26	Кувырки вперёд.	1
27	Лазанье по канату в три приёма.	1
28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
29	Вис согнувшись.	1
30	«Мост» из положения лёжа на спине.	1
31	Вис углом.	1
32	Комплекс ритмичной гимнастики.	1
33	Кувырок назад.	1
34	Перелезание через препятствие (высота 100см)	1
35	Вис на согнутых руках.	1
36	Переползание по-пластунски.	1
37	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1
38	Комбинация из элементов акробатики.	1
39	Полоса препятствий.	1
40	Зачёт по теме «Гимнастика»	1
41 42 43 44 45 46	Подвижные игры.	6
	<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>	<b>20</b>
47	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
48	Повторить повороты переступанием на месте.	1
49	Поворот переступанием в движении.	1
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
51	Спуск в основной стойке.	1
52	Одновременный двухшажный ход.	1
53	Равномерное передвижение по дистанции.	1
54	Подъём «Ёлочкой».	1
55	Равномерное передвижение по дистанции.	1
56	Торможение «Упором».	1
57	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
58	Спуски и подъёмы изученными способами.	1
59	Равномерное передвижение.	1
60 61	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	7

62		
63		
64		
65		
66		
	<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>36</b>
67	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
68	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	2
69		
70	Бег из различных исходных положений.	2
71		
72	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
73	Прыжки с высоты.	1
74	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	1
75	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	2
76		
77	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1
78	Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх.	1
79	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	2
80		
81	Ведение баскетбольного мяча.	2
82		
83	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».	2
84		
85	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	3
86		
87		
88	Ведение футбольного мяча.	3
89		
90		
91	Совершенствование элементов спортивных игр.	5
92		
93		
94		
95		
96	Подвижные игры и эстафеты.	7
97		
98		
99		
100		
101		
102		